La "Lista negra" de las empresas más demandadas

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Aplicamos 3 mil 200 pruebas a 79 marcas de *quesos y yogures*

Anticonceptivos: conozca cuál es el más efectivo

Melatonina: ¿realmente funciona?

Octubre 1996 · Núm. 236 · México

$ 13.00

¡Si tienen tele ...! nos vemos en el programa...

REVISTA del CONSUMIDOR

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Martes 00:00 a 00:30
- Canal 4 Miércoles 00:00 a 00:30
- Canal 40 Miércoles 16:00 a 16:30
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 00:00 a 00:30
- EDUSAT Sábado 11:00 a 11:30

RADIO revista del Consumidor

Horarios del programa radiofónico

- X.E.V.O.Z./1590 La Bonita / Grupo ACIR Lunes 5:30-5:45
- X.H.M.-F.M./88.9 Azul 89 / ACIR Miércoles 22:30-22:45
- X.E.Q./940 La Q Mexicana / Radiópolis Jueves 22:30 -22:45
- X.E.Q.-F.M./92.9 K-Buena / Radiópolis Viernes 18:30-18:45
- X.E.A.I./1500 Canal Tropical / Radio Fórmula Viernes 21:20-21:35
- X.E.F.A.J./1560 La Consentida / O.R.C. Sábado 21:30-21:45
- X.E.J.P.-F.M./93.7 Radio Joya / O.R.C. Domingo 17:30-17:45

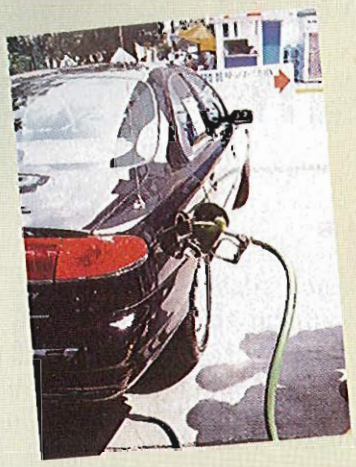
160 radiodifusoras en todo el país

SERIE DE RADIO TODOS SOMOS CONSUMIDORES

- XEBS RADIO SINFONOLA / 1410 A.M. Lunes 5:30 a.m.
- XEL RADIO ACIR / 1260 A.M. Lunes 5:45 a.m.
- XEDA RADIO 13 / 1290 A.M. Lunes 7:40 p.m.
- XERC EL FONOGRAFO DEL RECUERDO / 790 A.M. Lunes 7:45 p.m.
- XESM RADIO CAÑON / 1470 A.M. Lunes 8:17 p.m.
- XECO LA PODEROSA / 1380 A.M. Lunes 9:00 p.m.
- XEQR RADIO CENTRO / 1030 A.M. Martes 8:45 p.m.
- XEJP RADIO VARIEDADES / 1150 A.M. Domingos 21:00 p.m.

SUMARIO

OCTUBRE DE 1996 •
NÚM. 236



Editorial 2

Más acciones en favor del consumidor

PROFECO en acción 3

¿Quién es quién en los precios?
El comportamiento de las empresas
Nuevas normas en beneficio del consumidor
Programa de verificación PEMEX-PROFECO

Por su salud 14

Retiran lápices del mercado
Lo que quería saber sobre métodos anticonceptivos
La gastritis: un golpe directo a la boca del estómago
Los antigripales: ¿remedio eficaz?
La melatonina
Con blanqueadores: ¿dientes de perla?

Qué hay detrás de... 30

Las organizaciones de consumidores en México
El 27 de octubre: ¡retrasemos una hora nuestro reloj!

Bajo la lupa 33

No se caliente más la cabeza: calidad de ventiladores de mesa y pedestal

Manos a la obra 37

Cómo reparar paredes de baño

Antes de contratar 38

Evítese problemas: haga a tiempo su testamento
¿Necesita una enfermera?

Alimentación y nutrición 44

En el Día Mundial de la Alimentación: contra el hambre y la desnutrición
Alimentos congelados: ¿tan buenos como los frescos?

Cómo comprar 50

En lavadoras: cómo hacer la mejor adquisición
En colchones: de los ortopédicos a los biomagnéticos
Zapatos ortopédicos: cuándo y por qué

Los pequeños consumidores 59

Buzón del consumidor 63

Reporte especial

Calidad de quesos y yogures

Más acciones en favor del consumidor

A raíz de la evolución que experimenta en forma permanente el mercado de bienes y servicios, es claro que las condiciones en que éstos se ofrecen al consumidor van cambiando, lo que implica desarrollar nuevos y mejores mecanismos de regulación que aseguren la equidad en las relaciones comerciales.

En este escenario, PROFECO mantiene una actitud vigilante en lo que se refiere a la salvaguarda de los intereses del consumidor, pero también una actitud propositiva en cuanto a encontrar fórmulas legales que permitan dar continuidad a la actividad comercial y a las nuevas necesidades de regulación que de ello se deriven.

Por ello son bienvenidas las dos nuevas **Normas Oficiales Mexicanas**, la **050** y **051**, destinadas a establecer con claridad los requerimientos informativos que debe atender el **etiquetado de productos en general** y de **alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados**, respectivamente, y cuyo propósito es proporcionar al consumidor mexicano todos los elementos informativos necesarios para documentar y orientar su criterio de elección en esta materia.

En otra área, **PROFECO** y **PEMEX** han conjuntado recientemente su esfuerzo a fin de asegurar que las estaciones de gasolina le «den lo justo» a los automovilistas que acuden a solicitar su servicio, a través de una encomiable tarea denominada **Programa de Verificación y Vigilancia de Bombas Despachadoras de Gasolina**.

Por otra parte, el análisis que sobre quesos y yogures realizó el Laboratorio de Calidad de PROFECO reviste especial importancia en este mes de octubre, en virtud de que el día 16 se celebra un aniversario más del **Día Mundial de la Alimentación**, y qué mejor forma de festejarlo que compartiendo información útil sobre la elección y consumo de ambos alimentos.

En suma, amable lector, la edición de este mes de la **Revista del Consumidor** persiste en la búsqueda de temas que se hallen cercanos a las necesidades de información de la población respecto a los hábitos de consumo cotidiano.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Fernando Lerdo de Tejada

Coordinadora General de Investigación y Divulgación: Martha Susana Ruiz

Director General y Editor: Marco Antonio López Gallo; **Director Editorial:** Oscar Romero Rojas; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Información:** Vanessa Prieto Barrientos; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Reporteros:** Ma. Guadalupe Cruz Muñoz, Graciela Muñoz Ariza, Leticia Muñoz Izquierdo, Miguel G. Prieto Martínez; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Tipografía:** Ana S. Chio A; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano. **Director de Arte y Diseño:** Alejandro Lobato Rosales; **Jefe de Diseño Gráfico:** Víctor Manuel Gutiérrez García; **Diseñadores:** Pedro Octavio Castellanos Gómez; **Ilustración:** Mónica Miranda Villalba.

Teléfono de la revista: 211-90-82 ó 625-67-00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Para correspondencia diríjase al editor de la Revista del Consumidor en José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

Comparativo entre marcas institucionales y otras marcas comerciales

PROFECO realizó un comparativo de precios entre marcas institucionales y otras marcas comerciales* de artículos alimenticios y de limpieza, con el propósito de presentar al consumidor una alternativa más en beneficio de su economía familiar. Es conveniente subrayar que en este trabajo no se comparan niveles de calidad de los productos, sin embargo, al retomar los resultados de pruebas de calidad de algunos artículos analizados por los laboratorios de PROFECO, se observa que la diferencia entre marcas institucionales y marcas comerciales es mínima.

Los siguientes datos corresponden a la Zona Metropolitana de la ciudad de México y son resultado del levantamiento del programa *¿Quién es quién en los precios?* efectuado en las principales cadenas de tiendas de autoservicio (**Gigante**, **Comercial Mexicana** y **Aurrera**) entre el 19 y el 29 de agosto de 1996.

Cada cadena de tiendas le asignó un nombre a su marca para distinguirla de otras: Aurrera la identifica como **Marca Libre**, Comercial Mexicana como **Marca Propia** y Gigante como **Selección G**.

El comparativo de precios entre marcas se dividió en tres apartados:

a) Comparativo entre marcas institucionales

Para evaluar los precios entre marcas institucionales en las tiendas tipo supermercados y bodegas se compararon 13 productos: ocho alimenticios y cinco de limpieza. En el primer caso se detectó que los artículos **Marca Propia** de **Comercial Mexicana** presentaron el mejor nivel de precios, los de **Selección G** se ubicaron 0.68 por ciento por arriba y los de **Marca Libre** de **Aurrera** 1.39 por ciento por encima.

En las tiendas tipo bodega el resultado reflejó que **Selección G** de **Bodega Gigante** obtuvo el nivel de precios más bajo, en tanto que **Marca Libre** de **Bodega Aurrera** presentó el más alto con 1.10 por ciento más en el total de la canasta analizada. En general, los establecimientos denominados bodegas proporcionan los mejores precios promedio en los 13 productos considerados (véase Cuadro 1).

b) Comparativo entre marcas institucionales y otras marcas al interior de cada establecimiento

En este apartado se analizó qué tan económica es la marca institucional de cada cadena comercial en relación con otras marcas que se comercializan al interior de sus establecimientos.

En los supermercados, **Gigante** presentó la mayor diferencia de precio entre su marca y otras marcas comerciales (23.77%). En los comercios tipo bodega se reflejó una situación semejante: **Selección G** también mostró la máxima diferencia respecto al costo de las otras marcas con 27.22 por ciento (Cuadro 2), lo que significa que esta cadena de establecimientos ofrece en su marca propia un mayor porcentaje de ahorro.

c) Comparativo entre marcas institucionales de tiendas tipo bodega y otras marcas comerciales que se venden en las tiendas del ISSSTE

Para este análisis se seleccionaron las tiendas del **ISSSTE**, dado que se han caracterizado por ofrecer los productos de consumo básico a precios bajos, llegando a ser de los más económicos en el mercado de la ciudad de México. Por lo anterior, se compararon 13 productos de marca comercial que se pueden adquirir en estas tiendas, contra la misma cantidad de productos de marca institucional.

En dicho comparativo, las marcas institucionales de las tres cadenas comerciales presentaron precios promedio más bajos que las tiendas **ISSSTE**, la cual tuvo diferencia del 11.95 por ciento respecto a **Selección G**, que ofreció el menor nivel de precios (véase Cuadro 3).

Marca institucional* *es exclusiva de la cadena de tiendas de autoservicio (así denominada por PROFECO en el programa* ¿Quién es quién los precios?*). **Otras marcas comerciales son aquellas asignadas a los productos distribuidos por proveedores externos a la cadena de tiendas.*

Cuadro 1

Comparativo del costo de productos de marcas institucionales según el tipo de tienda

Artículo	Supermercados			Bodegas		
	Aurrera	Comercial Mexicana	Gigante	Aurrera	Comercial Mexicana	Gigante
Aceite de girasol, marca institucional, botella 1 litro	7.44	7.90	8.20	7.36	7.40	8.10
Aceite mixto, marca institucional, botella 1 litro	7.20	7.88	7.86	7.14	7.58	7.75
Arroz, marca institucional, bolsa 1 kg	5.30	5.55	6.29	5.31	5.58	6.06
Atún en aceite, marca institucional, lata 174 g	3.30	3.48	3.35	3.31	3.42	3.42
Café soluble, marca institucional, fco. 200 g	17.85	18.25	18.69	17.80	17.58	17.32
Chocolate en polvo, marca institucional, bolsa 400 g	4.72	4.34	4.71	4.39	4.30	4.40
Pasta para sopa, marca institucional, paq. 200 g	1.45	1.58	1.45	1.40	1.41	1.28
Puré de tomate, marca institucional, lata 800 g	5.25	5.40	4.29	5.26	5.40	4.15
Blanqueador, marca institucional, botella 1 litro	3.39	3.53	3.63	3.13	3.45	3.60
Papel higiénico, marca institucional, paq. 4 rollos	4.92	5.15	5.04	4.93	5.23	4.97
Papel higiénico, marca institucional, paq. 6 rollos	7.55	7.58	7.40	7.40	7.47	7.46
Pañal desechable, marca institucional, paq. 20 piezas (Etapa 4)	31.30	27.07	27.72	29.23	26.65	28.85
Servilleta papel blanco, marca institucional, paq. 250 hojas	4.39	4.92	4.70	4.38	4.73	4.58
Costo total	104.06	102.63	103.33	101.04	100.20	99.94
Tienda más barata= 100 (por tipo de establecimiento)	101.39	100.00	100.68	101.10	100.26	100.00
Tienda más barata= 100 (general)	104.12	102.69	103.39	101.10	100.26	100.00
Cantidad de artículos con precio mínimo	3	0	1	5	2	3

Fuente: Elaborado a partir de la base de datos del programa ¿Quién es quién en los precios?, Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, PROFECO.

Cuadro 3

Precios promedio de marcas institucionales en tiendas tipo bodega y otras marcas comerciales vendidas en el ISSSTE, del 19 al 29 de agosto de 1996

Producto	Presentación	Marca Libre ($)	Marca Propia ($)	Marca Selección G ($)
Productos alimenticios				
Aceite de girasol	botella 1 lt	7.36	7.40	8.10
Aceite mixto	botella 1 lt	7.14	7.58	7.75
Arroz	bolsa 1 kg	5.31	5.58	6.06
Atún en aceite	lata 174 g	3.31	3.42	3.42
Café soluble	frasco 200 g	17.80	17.58	17.32
Chocolate en polvo	bolsa 400 g	4.39	4.30	4.40
Pasta para sopa	bolsa 200 g	1.40	1.41	1.28
Puré de tomate	lata 800 g	5.26	5.40	4.15
Artículos de limpieza				
Blanqueador	botella 1 lt	3.13	3.45	3.60
Papel higiénico	4 rollos	4.93	5.23	4.97
Papel higiénico	6 rollos	7.40	7.47	7.46
Pañal desechable (Etapa 4)	paq. 20 pzas.	29.23	26.65	26.85
Servilleta de papel blanco	250 pzas.	4.38	4.73	4.58
Costo total de productos		101.04	100.20	99.94
Marca más barata = 100		101.10	100.26	100.00

Cuadro 2

Comparativo del costo de productos de marcas institucionales contra otras marcas en cada tienda

Tienda	Número de artículos	Costo promedio		Diferencia de precios (%)
		Marca institucional	Otras marcas comerciales	
Comercial Mexicana	15	$ 117.59	$ 142.70	21.35
Aurrera	16	$ 125.72	$ 153.99	22.49
Gigante	17	$ 129.80	$ 160.65	23.77
Bodega Comercial Mexicana	17	$ 126.40	$ 152.97	21.02
Bodega Aurrera	16	$ 122.39	$ 144.21	17.83
Bodega Gigante	13	$ 104.38	$ 132.79	27.22

Otras marcas Precios promedio de mercado por marca						Precios Prom. ($)
1-2-3 7.95						7.95
Casa 8.06	Kartamus 7.40	Maravilla 7.65	Pirámide 7.55			7.67
Mexica 5.80	Morelos 5.80	Verde Valle 6.50	Labrador 5.30		Soberano 5.70	5.82
Calmex 3.85	Dolores 3.55	Herdez 3.50	Ybarra 3.57			3.62
Oro 16.98	Internacional 15.28	Nescafé Clásico 19.85	Decaf 23.78		Dolca 17.30	18.64
Choco Choco (bolsa) 4.03	Choco Milk (bolsa) 8.51					6.27
Cora 1.25	La Moderna 1.55	Rex 1.35				1.38
La Costeña 4.50						4.50
El Chinito 2.60						2.60
Kleenex Micrograbado 6.55	Lys 4.65	Pétalo 6.66	Regio 6.38	Suavel 5.45	Vogue 5.22	5.82
Pétalo 9.83	Regio 9.31	Suavel 6.91				8.68
Bebé Huggies (18 piezas) 34.80	Chicolastic Ultra Trim camb. 4 (18 piezas) 31.37		Kleen Bebé Hi-Sec Plus Etapa 4 (18 piezas) 34.80			33.66
Lys 5.11	Regio 5.72	Pétalo 5.02				5.28
						111.89 111.95

Comparativo de precios de artículos de consumo básico en tiendas tipo bodega, sector social, así como mercados y tianguis

Con la finalidad de ofrecer información que le permita a nuestros lectores encontrar la mejor opción en materia de bienes que se consumen cotidianamente dentro del hogar, PROFECO le presenta en esta ocasión un comparativo de los precios promedio entre tiendas tipo bodega (**Aurrera**, **Comercial Mexicana** y **Gigante**), tiendas del sector social (**UNAM**, **UAM**, **IMSS** e **ISSSTE**) y mercados públicos y tianguis, para lo cual se utilizaron los resultados del programa *¿Quién es quién en los precios?* efectuado entre enero y la segunda semana de agosto del presente año en la Zona Metropolitana de la ciudad de México.

Se compararon un total de 18 productos genéricos que incluyen 43 artículos alimenticios de acuerdo con su marca y/o presentación. El resultado reflejó de manera general y contundente que las tiendas del sector social han ofrecido los precios más bajos mes tras mes a lo largo del presente año, les siguieron las tiendas tipo bodega con un 6.48 por ciento, y en último lugar se ubicaron los mercados y tianguis, con una diferencia de 8.75 por ciento (véase Cuadro 1).

Se evaluó la variación de los precios de los tres canales de comercialización considerados en el periodo, observándose que las tiendas del sector social, a pesar de proporcionar los precios más bajos, presentaron el mayor incremento de precios (11.24%), les siguieron los mercados y tianguis, cuya variación acumulada fue de 10.06 por ciento, y finalmente las bodegas con 7.04 por ciento (véase Cuadro 1).

Por último se elaboró un comparativo de precios de los 43 artículos para la primera quincena de agosto, detectándose que el grupo de tiendas del sector social vendió al nivel de precios más bajo y tuvo la mayor cantidad de artículos a los mejores precios (33). Las tiendas tipo bodega se ubicaron en segundo lugar con una diferencia de 6.15 por ciento y un total de ocho artículos con precio mínimo. Los mercados públicos y tianguis presentaron el nivel de precios más alto: 9.18 por ciento por arriba de las cadenas de tiendas del sector social, y ofrecieron únicamente el azúcar en sus dos presentaciones al precio mínimo (véase Cuadro 2).

Cuadro 1

Comparativo del costo de productos de consumo básico según el tipo de tienda

(de enero a la 2ª semana de agosto de 1996)

Concepto	Tiendas tipo bodega	Tiendas del sector social	Mercados y tianguis
Núm. de artículos	43	43	43
Mes/precio promedio			
Enero	399.60	362.28	399.73
Febrero	403.90	380.42	409.35
Marzo	411.19	384.41	421.33
Abril	414.93	395.00	432.27
Mayo	418.12	400.28	433.70
Junio	420.74	393.67	428.00
Julio	428.55	403.47	431.54
Agosto	427.71	402.98	439.94
Costo total promedio ($)	**415.59**	**390.31**	**424.48**
Tienda más barata= 100	**106.48**	**100.00**	**108.75**
Variación Acumulada, Enero-Agosto	7.04	11.24	10.06

Cuadro 2

Precios promedio de productos de consumo básico según marca y tipo de tienda

Artículo	Presentación	Marca	Tiendas tipo bodega	Tiendas del sector social	Mercados y tianguis
Aceite	Botella 1 lt	Girasol, 1-2-3	8.05	8.02	8.40
Aceite	Botella 1 lt	Maíz, La Gloria	12.39	10.23	11.75
Aceite	Botella 1 lt	Maíz, Mazola	13.07	11.46	12.00
Aceite	Botella 1 lt	Mixto, Maravilla	7.62	7.65	7.69
Arroz Morelos	Bolsa 1 kg		5.59	5.63	5.83
Atún en aceite	Lata 174 g	Calmex	3.72	3.85	3.97
Atún en aceite	Lata 174 g	Dolores	3.68	3.60	3.89
Atún en aceite	Lata 174 g	Herdez	3.95	3.79	4.39
Azúcar (bolsa 2 kg)	Estándar morena		8.20	8.18	8.02
Azúcar (bolsa 2 kg)	Refinada blanca		9.18	9.02	8.86
Café soluble	Frasco 200 g	Centenario Oro	18.09	18.63	21.75
Café soluble	Frasco 200 g	Nescafé Clásico	20.46	19.75	21.96
Café soluble	Frasco 200 g	Nescafé Decaf	25.32	23.78	26.06
Café soluble	Frasco 200 g	Nescafé Dolca	18.65	17.16	19.84
Café soluble	Frasco 100 g	Nescafé Clásico	11.67	11.12	12.46
Café soluble	Frasco 100 g	Nescafé Dolca	10.59	9.74	11.58
Café tostado y molido	Mezclado, bolsa 250 g		8.35	7.85	9.03
Chiles (en lata)	220 g	Herdez (jalapeño rajas)	2.27	1.99	2.17
Chiles (en lata)	220 g	La Costeña (serrano)	2.04	1.93	2.50
Chiles (en lata)	220 g	La Costeña (jalapeño rajas)	2.01	1.92	2.29
Chocolate en polvo	Bolsa 400 g	Choco Choco	4.88	3.93	4.77
Chocolate en polvo	Lata 400 g	Choco Milk	11.24	10.11	11.13
Chocolate en polvo	Lata 400 g	Quick	8.05	7.21	8.52
Chocolate en tablillas	Paq. c/6	Abuelita	11.31	9.21	10.22
Chocolate en tablillas	Paq. c/6	Ybarra	7.26	6.08	7.96
Concentrado de pollo	(Caldo) paq. 450 g	Knorr Suiza	18.60	16.16	18.03
Harina de trigo	Paq. 1 kg	San Antonio Tres Estrellas	7.10	6.95	7.32
Leche condensada	Lata 397 g	La Lechera	5.90	5.85	6.35
Leche condensada	Lata 113 g	La Lechera Chiquita	2.54	2.34	2.89
Leche en polvo	Lata 360 g	Nido	13.73	13.44	14.39
Leche en polvo	Lata 900 g	Nido	32.99	32.27	33.39
Leche en polvo	Lata 1800 g	Nido	64.11	62.84	64.86
Leche evaporada, proteínada	Lata 410 g	Carnation	4.52	4.23	4.64
Leche ultrap. parcialm. descr.	Caja	Alpura 2000 (azul)	3.98	4.00	4.07
Mayonesa con limón	Frasco 390 g	Mc Cormick	9.98	8.76	9.43
Mermelada de fresa	Frasco 270 g	Mc Cormick	5.74	4.63	5.32
Pasta para sopa	200 g	La Moderna	1.79	1.56	1.77
Sal molida de mesa	Bote 1 kg	Elefante	2.64	2.45	2.68
Sal molida de mesa	Bote 1 kg	La Fina	2.11	2.25	2.53
Salsa catsup	Botella 397 g	Del Monte	5.38	4.96	4.96
Sardina (en tomate)	Lata 425 g	Calmex	3.90	3.60	4.52
Sardina (en tomate)	Lata 425 g	Dolores	3.75	3.47	4.42
Tortilla de maíz	1 kg (granel)		1.37	1.40	1.40
	Costo total promedio ($)		427.77	403.00	440.01
	Tienda más barata		106.15	100.00	109.18
	Núm. de artículos con precios mínimos		8	33	2
	Núm. de artículos con precios máximos		35	10	41

Fuente: Elaborado con base en el programa ¿Quién es quién en los precios?, Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, PROFECO.

El comportamiento de las empresas

Periodo: Abril-Junio de 1996

Proveedores y prestadores de servicios con mayor número de quejas

	Proveedores/Prestadores	Cantidad	Resueltas	Giro
1	Teléfonos de México, S. A. de C. V.	5090	2029	Servicio Telefónico
2	Comisión Federal de Electricidad	4406	3056	Suministro de Energía Eléctrica
3	Agua Potable y Alcantarillado	842	556	Suministro de Agua Potable
4	Compañía de Luz y Fuerza del Centro	677	229	Suministro de Energía Eléctrica
5	Grupo K2, S. A. de C. V.	673	227	Mueblería
6	California Net, S. A. de C. V.	289	89	Telemercadeo
7	Elektra, S. A. de C. V.	278	109	Mueblería
8	Sears Roebuk de México, S. A. de C. V.	163	56	Tienda Departamental
9	Radio Móvil Dipsa, S. A. de C. V.	159	42	Telefonía Celular
10	Puerta del Mar, S. A. de C. V.	105	29	Tiempos Compartidos
11	Diganamex, S. A. de C. V.	97	73	Suministro de Gas
12	Sistefin, S. A. de C. V.	92	16	Autofinanciamiento
13	Salinas y Rocha, S. A. de C. V.	87	52	Mueblería
14	Famsa	81	68	Mueblería
15	Gas Peninsular de Campeche, S. A. de C. V.	73	50	Suministro de Gas
16	Singer Mexicana, S. A. de C. V.	65	24	Mueblería
17	Constructora y Fracc. Águilas	55	0	Inmobiliaria y Promotora
18	Gas Silza	54	49	Suministro de Gas
19	Elektrafin, S. A. de C. V.	50	8	Mueblería
20	Grupo Alfil Construcciones, S. A. de C. V.	48	0	Inmobiliaria y Promotora

Proveedores y prestadores de servicios con más clausuras Resoluciones administrativas

	Proveedores/Prestadores	Cantidad	Giro
1	Comercializadora Orme	3	Mueblería
2	International Gallery, S. A. de C. V.	3	Mueblería
3	Agua Potable y Alcantarillado	2	Suministro de Agua Potable
4	Electrónica Mundial	2	Taller de Aparatos Eléctricos
5	Electrónica Sonar	2	Taller de Aparatos Eléctricos
6	Forjarte	2	Herrería
7	Lorenzo Cahuantzi Nezahualcóyotl	2	Refacciones para Aparatos Eléctricos
8	Mac. Proyectos y Construcciones	2	Construcción de Bienes Inmuebles
9	Sistefin, S. A. de C. V.	2	Autofinanciamiento

	Proveedores/Prestadores	Cantidad	Giro	Monto ($)
1	Teléfonos de México, S. A. de C. V.	140	Servicio Telefónico	359,125.70
2	Sindicato Nal. de Trabajadores del Seguro Social	137	Autofinanciamiento	3'159,875.00
3	Comisión Federal de Electricidad	74	Suministro de Energía Eléctrica	389,924.25
4	Sistefin, S. A. de C. V.	36	Autofinanciamiento	979,381.00
5	Rodamak Construcciones	13	Inmobiliaria y Promotora	33,862.00
6	California Net, S. A.	12	Telemercadeo	21,696.00
7	Compañía de Luz y Fuerza del Centro	7	Suministro de Energía Eléctrica	22,465.00
8	Héctor Huerta Angulo	6	Carpintería y Ebanistería	17,772.20
9	Caja Popular San Sebastián	5	Institución de Seguridad y Crédito	19,323.00
10	Grupo K2, S. A. de C. V.	4	Mueblería	17,469.80
11	Localizadores de Sonora	4	Telefonía Celular	16,120.00
12	Manuel Petit	4	Taller Mecánico Automotriz	3,819.40
13	Multis. Automotriz del Sur	4	Taller Mecánico Automotriz	13,311.40
14	Radio Móvil Dipsa, S. A. de C. V.	4	Telefonía Celular	18,080.00

* *Multas impuestas por la emisión de la resolución administrativa.*

Giros con mayor número de quejas

	Giros	Cantidad	Resueltas
1	Servicio Telefónico	5126	2038
2	Suministro de Energía Eléctrica	5083	3285
3	Mueblerías	1799	740
4	Suministro de Agua Potable y Alcantarillado	842	556
5	Suministro de Gas	584	326
6	Inmobiliarias y Promotoras	438	49
7	Telemercadeo	289	89
8	Telefonía Celular	200	58
9	Tiendas Departamentales	168	59
10	Tiempos Compartidos	147	58
11	Autofinanciamiento	137	21
12	Editoriales	103	19
13	Venta de Aparatos Eléctricos	97	30
14	Construcción de Bienes Inmuebles	87	18
15	Talleres de Aparatos Eléctricos	65	4
16	Talleres Mecánicos Automotrices	62	14
17	Carpinterías y Ebanisterías	61	7
18	Televisión por Cable	52	24
19	Venta de Materiales para Construcción	50	5
20	Servicios de Enseñanza	43	4

Giros con mayor número de denuncias

	Giros	Cantidad
1	Tortillería	256
2	Servicio Telefónico	252
3	Suministro de Energía Eléctrica	230
4	Abarrotes y Misceláneas	119
5	Suministro de Gas	70
6	Venta de Productos de Importación	19
7	Panificadoras	14
8	Suministro de Agua Potable y Alcantarillado	11
9	Gasolineras y Estaciones de Servicio	10
10	Farmacias, Droguerías y Boticas	9
11	Mueblerías	8
12	Restaurantes	6
13	Suministro de Agua Embotellada	3
14	Talleres de Aparatos Eléctricos	3
15	Tiendas Departamentales	3

Giros con mayor número de sanciones económicas Resoluciones administrativas

	Giros	Cantidad	Monto ($)
1	Autofinanciamiento	174	4'152,776.00
2	Servicio Telefónico	140	359,125.70
3	Suministro de Energía Eléctrica	81	412,389.25
4	Inmobiliarias y Promotoras	18	173,782.00
5	Carpinterías y Ebanisterías	17	45,781.20
6	Mueblerías	17	71,224.70
7	Talleres Mecánicos	16	36,041.10
8	Telemercadeo	12	21,696.00
9	Construcción de Bienes Inmuebles	10	45,232.00
10	Telefonía Celular	10	43,240.00
11	Instituciones de Seguridad y Crédito	8	22,509.60
12	Herrerías	6	21,470.00
13	Taller de Aparatos Eléctricos	6	24,444.00
14	Joyerías y Relojerías	5	25,895.80
15	Servicios Conexos al Transporte	4	8,977.00
16	Suministro de Gas	3	243.50

Giros con mayor número de clausuras Resoluciones administrativas

	Giros	Cantidad
1	Mueblerías	9
2	Talleres de Aparatos Eléctricos	4
3	Refacciones p/Aparatos Eléctricos	3
4	Suministro de Agua Potable y Alcantarillado	2
5	Autofinanciamiento	2
6	Construcción de Bienes Inmuebles	2
7	Herrerías	2

Nuevas normas en beneficio del consumidor

Las **Normas Oficiales Mexicanas (NOM)** son instrumentos legales cuya función es garantizar que los productos que se comercializan en nuestro país -ya sean de manufactura nacional o extranjera- cumplan con ciertas características de calidad, a fin de que el consumidor adquiera con toda confianza aquellos productos que requiere.

En virtud de la importancia que reviste cada **NOM**, deseamos informarle que recientemente se han creado dos más para beneficio de la población, una de las cuales se refiere a la información que deben presentar las etiquetas de los productos alimenticios de amplia demanda en el mercado: **la leche** y **el jamón**, cuya normatividad entrará en vigor el 1° de noviembre de 1996.

Disposiciones generales para productos

La primera de ellas es la **NOM-050-SCFI-1994**, misma que establece la obligación que tienen los industriales y los comerciantes de informar al consumidor mediante una etiqueta cuáles son las características de los productos que fabrican o venden. Según la **NOM-050-SCFI-1994**, la información que debe contener el **etiquetado para los productos en general** debe ser la siguiente:

-El nombre o denominación genérica del producto, cuando pueda identificarse claramente.

-La indicación de cantidad. Por ejemplo, si el artículo en cuestión es aceite lubricante se debe mencionar el contenido neto.

-El nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del fabricante o importador.

-El país de origen del producto, identificándolo con las siguientes leyendas: «Hecho en...», «Fabricado en...», u otra similar.

-Advertencias o leyendas precautorias sobre riesgos potenciales, cuando se trate de productos peligrosos.

-Las instrucciones de uso del producto. Cuando sea necesario, dichas instrucciones deben incluirse en un instructivo o manual de operación anexo, indicando en la etiqueta «véase instructivo anexo o manual».

-La fecha de caducidad o de consumo preferente, cuando las características del producto la requieran.

Dichos datos deben aparecer en una zona del envase que se conoce como «superficie principal de exhibición»; es importante que sobre ella se incluya, al menos, el nombre y la denominación genérica del producto y su contenido, de acuerdo con lo que estipula la **NOM-030-SCFI (Información general-Declaración de cantidad en la etiqueta)**. El resto de la información puede colocarse en cualquier otra parte del envase.

La etiqueta debe adherirse en aquella presentación que se vaya a comercializar directamente al consumidor final. Además, cuando sea necesario, los instructivos, manuales de operación y garantías deben acompañar a los productos hasta su venta al consumidor.

Asimismo, los instructivos y manuales deben presentar los siguientes requisitos:

-El nombre, denominación o razón social del fabricante nacional o importador, así como el domicilio y teléfono de los centros de servicio en el territorio nacional.

-La identificación clara y precisa del producto al que corresponde el manual de operación o instructivo.

-Precauciones para el usuario o consumidor, en caso de ser necesario.

-Cuando proceda, las indicaciones para la instalación, conexión, ensamble o mantenimiento del producto.

En cuanto a las garantías, deben expedirse de acuerdo con lo que señala la Ley Federal de Protección al Consumidor y cumplir, entre otros requisitos, con incluir la información referente al nombre y domicilio del fabricante o importador, los conceptos que cubre la póliza, su duración, así como el procedimiento para hacerla efectiva.

Es importante señalar que la información que se presente en la etiqueta de los productos, al igual que en los instructivos, manuales de operación y garantías debe estar redactada en **español**. También debe cuidarse que dicha información, **al menos**, sea del mismo tamaño y tipo de letra a la que aparece en la etiqueta original y que el contraste de los colores utilizados sea similar a los que se emplean en otros idiomas.

Esta Norma no tienen que cumplirla los productos para los que ya existe una NOM de información comercial específica, como textiles, productos a granel, animales vivos, libros y publicaciones periódicas, discos magnéticos y compactos, cintas y artículos similares.

El cumplimiento de la **NOM-050-SCFI-1994** será obligatorio para los **fabricantes** nacionales e **importadores** de los productos relacionados con esta norma a partir del **1º de marzo de 1997**, y para los **proveedores** y **comercializadores** la fecha de aplicación será a partir del **1º de julio de 1997**, tanto al momento de la adquisición de los productos correspondientes como de su venta al consumidor final.

Si de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados se trata...

Por su parte, la **NOM-051-SCFI-1994** tiene por objetivo que **el consumidor conozca la información mínima necesaria que deben contener los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados**. Las especificaciones generales que deben aparecer en el etiquetado son:

-El nombre o denominación del producto. Por ejemplo: «Mantequilla», «Harina de trigo», entre otras.

-La lista de ingredientes que se utilizaron en su elaboración, la cual debe estar ordenada comenzando con el ingrediente que se emplea en mayor cantidad hasta finalizar con el de menor cantidad.

-El contenido neto. Por ejemplo, si el producto es un jugo: «Contenido neto: 500 ml».

-El nombre y domicilio fiscal del producto o importador: «Cafés de Veracruz, S. A. de C. V. Carretera México-Veracruz, km. 18».

-El país de origen: «Producto hecho en Dinamarca», «Hecho en Dinamarca», entre otros.

-El número de lote. La etiqueta del alimento o la bebida no alcohólica debe incluir la clave del lote, de acuerdo con el proceso de fabricación.

-La fecha de caducidad, en caso de que el producto la requiera. Por ejemplo: «Yogurt. Fecha de caducidad: 30 de junio de 1996».

-Información nutrimental. Indicar el contenido de proteínas, grasas, carbohidratos, u otra similar. Cuando en la etiqueta de un alimento o bebida no alcohólica se destaque la presencia de algún nutrimento, entonces se debe cumplir con el etiquetado nutrimental. Este requisito será de cumplimiento obligatorio a partir del **1º de enero de 1998**.

-Leyendas precautorias. Mencionar el uso de ingredientes que puedan ser peligrosos para la salud.

-Leyendas prohibidas. Por ejemplo, no se puede especificar que un alimento o bebida es capaz de prevenir o curar alguna enfermedad.

Además de la anterior, existe otra información opcional que puede aparecer en el etiquetado, como:

-La fecha de consumo preferente.

-Instrucciones de uso. Importante para aquellos alimentos o bebidas no alcohólicas que pueden prepararse de diferente manera.

-Información adicional relativa al ambiente o ecológica, entre otras.

Es importante destacar que cualquier dato que se incluya en la etiqueta del alimento o bebida no alcohólica debe ser comprobable. Asimismo, cada producto tiene una «superficie especial de exhibición», en la que debe aparecer por lo menos el nombre o denominación del artículo, la marca y el contenido. La información restante, tanto obligatoria como opcional, puede colocarse en cualquier otra parte del envase.

Toda la información que aparezca en la etiqueta debe estar escrita en español.

El cumplimiento de la **NOM-051-SCFI-1994** será obligatorio para los **fabricantes nacionales** e **importadores** de los artículos relacionados con esta norma a partir del **1º de julio de 1997**, y desde el **1º de noviembre de 1997**, los comercializadores y proveedores deberán cumplir con las disposiciones de la misma, tanto al momento de la adquisición de los productos como en su venta al consumidor.

En el caso del **jamón** y la **leche**, sujetos a la **NOM-051-SCFI-1994**, su cumplimiento será obligatorio a partir del **1º de noviembre de 1996**.

Tanto la **NOM-050-SCFI-1994** (sobre información comercial y disposiciones generales para productos) como la **NOM-051-SCFI-1994** (especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados) estarán sujetas a la vigilancia de Secofi, PROFECO y las Unidades de Verificación autorizadas.

Amigo consumidor, es importante que cada vez que vaya de compras revise que en los envases de los productos que adquiera aparezcan las especificaciones mínimas que señala la **Norma Oficial Mexicana, ¡es por el bien de todos!**

Miguel G. Prieto

Programa de verificación PEMEX-PROFECO

Con el fin de beneficiar a los miles de usuarios de gasolina y otros combustibles, a partir del 10 de septiembre PEMEX y PROFECO iniciaron el Programa Especial de Verificación y Vigilancia de 25 mil 520 bombas en mil 276 gasolineras de toda la república.

¿Cómo se realiza la verificación?

Este programa se basa en lo que establece la NOM-005-SCFI-1993, relativa a las especificaciones y métodos de prueba aplicables a los instrumentos de medición destinados a surtir gasolina.

De acuerdo con dicha norma, los verificadores de PROFECO se presentarán en las gasolineras y, después de identificarse con su credencial vigente, recabarán la firma de acuse de recibo de la persona que los atienda.

En primer lugar, el verificador debe identificar las tres carátulas con que cuenta la bomba de gasolina (el precio por litro, el importe que resulta de multiplicar el volumen de litros despachados por el precio y el volumen despachado en litros).

Posteriormente retirará la tapa del dispensario (surtidor de gasolina) para comprobar que los sellos de inviolabilidad colocados en el dispositivo de ajuste de las bombas estén intactos.

El dispositivo de ajuste permite calibrar la bomba de gasolina de manera que, una vez efectuado el ajuste, el despacho de 20 litros corresponda a los 20 litros indicados en la medida volumétrica.

Estos sellos tienen la función de evitar que se manipule o altere la calibración o el ajuste que fue efectuado por el verificador.

Una vez que compruebe que los sellos estén correctamente colocados procederá a vaciar diez

litros de gasolina en el interior de la medida volumétrica con el objeto de humedecer sus paredes y, después de agitarla muy bien, depositará la gasolina en el tanque de almacenamiento.

Esta medida volumétrica cuenta con una regleta graduada y un tubo. Cuando este último permanece en el centro indica que está en ceros, en cambio, si se encuentra en la parte superior muestra que está en más de 300 mililitros.

Esta regleta graduada sirve para verificar que la medida asignada, 20 mil mililitros, sea la correcta.

La gasolina subirá por el tubo y señalará la cantidad que, de acuerdo con la medida asignada, corresponde realmente. La medida asignada se obtiene del indicador de lectura de la bomba despachadora.

Cabe señalar que esta medida volumétrica está certificada por un Laboratorio de Calibración Acreditado. Además, para que su rendimiento sea el adecuado, debe calibrarse una vez al año.

¿Y las bombas?

La Norma Oficial Mexicana establece que la verificación de las bombas despachadoras de gasolina se llevará a cabo utilizando tres métodos de prueba y aplicando tres veces cada uno, es decir, habrá nueve pruebas por bomba.

Esto es, tres veces a gasto máximo, a gasto medio y a gasto mínimo. Dichos gastos se obtienen de la presión que se aplica con la mano a la válvula de descarga o pistola de la bomba despachadora, y tienen por objeto comprobar la exactitud del instrumento de medición.

Al obtener los resultad``os...

Si al realizar las pruebas se detecta que las bombas despachan gasolina de más, se notificará al interesado y se procederá a su calibración inmediata.

Cuando las bombas despachen combustible dentro de las tolerancias dispuestas por la norma, se calibrarán a cero, o bien, a su punto más cercano.

Cuando las bombas despachen combustible entre 61 y 100 mililitros de menos, se calibrarán de inmediato y no se inmovilizarán.

La inmovilización y la aplicación de la sanción correspondiente se hará efectiva cuando las bombas despachen entre 101 y 250 mililitros de menos.

Si la irregularidad es mayor a 251 mililitros, las bombas serán inmovilizadas por diez días y se aplicará la sanción correspondiente.

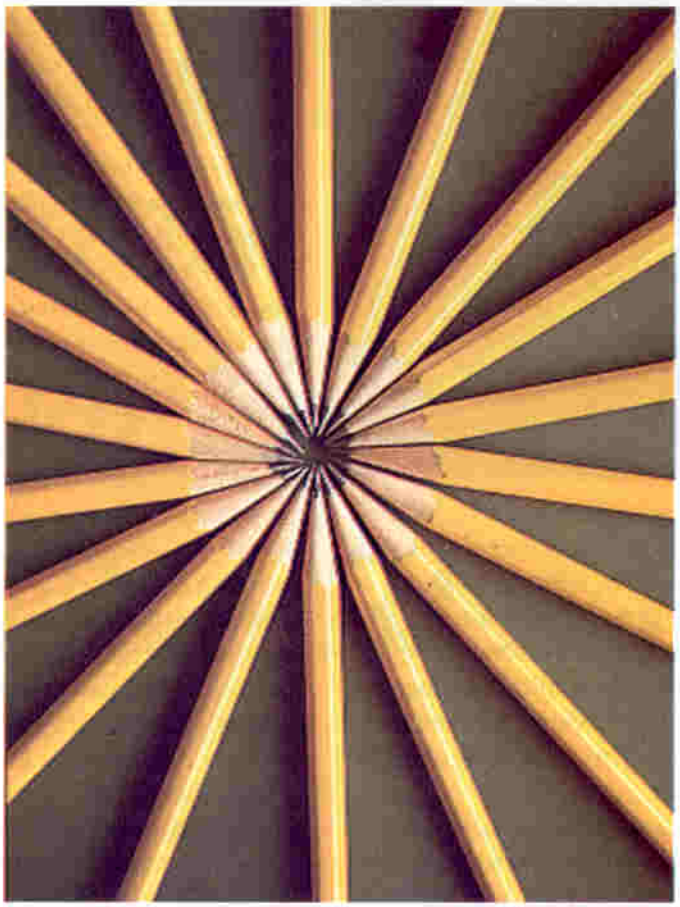
Si un instrumento de medición para despachar gasolina no cumple con las especificaciones de exactitud, de acuerdo con los criterios señalados, se procederá a su inmovilización; para ello se colocará un sello con la leyenda «inmovilizado» para prohibir el uso del instrumento de medición. Además se instalará un sello de inviolabilidad en la válvula.

Para finalizar, el verificador procederá a redactar las pruebas y los resultados en el acta; además tiene la obligación de asentar los hechos de manera clara y objetiva y de entregar la tercera copia del acta al dueño o encargado de la gasolinera.

Recuerde: para que le den lo justo ya está en marcha la verificación; prefiera las bombas que cuentan con el sello de «instrumento verificado».

Vanessa Prieto

Retiran lápices del mercado



En las páginas de esta revista (en la edición correspondiente al mes de julio) informamos a nuestros lectores sobre los resultados de un amplio estudio acerca de la **calidad de útiles escolares** que analizamos en nuestros laboratorios de PROFECO. Durante el desarrollo de esa investigación (realizada en mayo) encontramos que los lápices para oficina de la marca **Berol** (lápices *Escrifino* y bicolores *Verithin*), los lápices escolares de color **Dixon** (modelos *Vividel 2216*, *Mapita Largos* y *Métrico 1910*), así como **Lapimex** (modelo *Check*) **no cumplían con la Norma Oficial Mexicana en lo referente a contenido de plomo**.

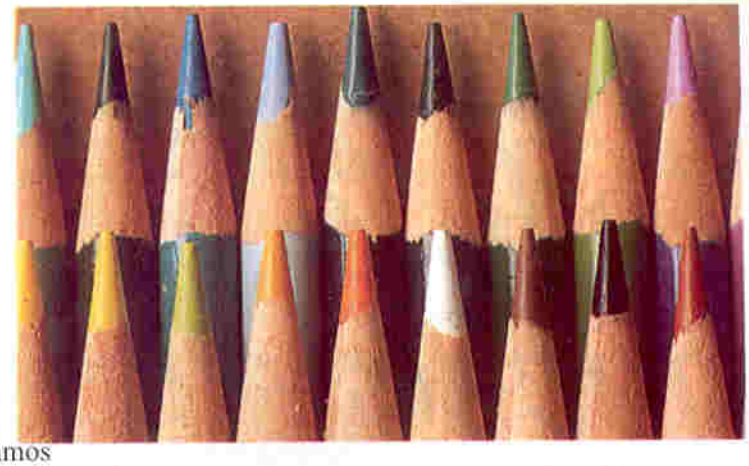
A raíz de los resultados de este estudio, el pasado 6 de agosto la **Compañía Berol**, en coordinación con la Secretaría de Salud, **retiró del mercado y destruyó dos lotes de lápices de las citadas marcas**. La SSA exhortó a las compañías **Dixon** y **Lapicera Mexicana** a hacer lo propio con sus productos que excedieron la tolerancia establecida.

El doctor Gustavo Oláiz Fernández, director general de Salud Ambiental de la Secretaría de Salud, explica a la **Revista del Consumidor** que el problema con esos dos tipos de lápices «radicó en que fueron barnizados con una laca que no cumplía con las normas requeridas en cuanto a cantidad de plomo, por lo que solicitamos a la empresa **Berol** que los retirara del mercado.

«Dicha compañía cumplió de inmediato y cabalmente con la recuperación de esos lotes de productos y, **en presencia de los representantes de la Secretaría de Salud y del notario público Núm. 7, destruyeron más de 427 mil lápices *Escrifino* y bicolores *Verithin*».**

El plomo en los lápices

Pero, ¿cuáles son los posibles daños a la salud que pudieran haber ocasionado esos lápices, ahora destruidos? El doctor Gustavo Oláiz comenta: «**En sentido estricto**, tal y como lo informó la



Coordinación de Estudios del Plomo, del Centro de Investigación y Educación Brimex II perteneciente al Hospital ABC, una **persona tendría que ingerir la pintura total de 800 a mil 200 lápices** para incrementar a 40 microgramos el contenido de plomo por decilitro de sangre (siempre y cuando ésta fuera la única fuente de plomo), lo que provocaría una **intoxicación** seria; aunque esa situación es imposible, nosotros tratamos de que haya **productos sin plomo**, porque cotidianamente estamos expuestos a otras fuentes de este contaminante, como las gasolinas, las latas y las pinturas, entre otros artículos, que en conjunto se pueden combinar para afectar nuestra salud.

«Por ello, **la norma para estos productos es muy estricta: en los lápices hay un margen de biodisponibilidad de plomo muy amplio para garantizar la protección de la salud de los usuarios de estos productos, aun cuando ocurran incidentes como el de estos lápices».**

El funcionario de la SSA aclara que para reducir los niveles de plomo en los artículos en general han establecido, de común acuerdo con los propios industriales, **diez normas estrictas**: **«a principios de los años noventa, los niños de esta ciudad tenían en promedio 20 microgramos de plomo por decilitro de sangre (el doble de lo que autoriza la norma internacional), mientras que después de la aplicación cabal de estas diez normas, actualmente presentan 7 microgramos; esto quiere decir que en tan sólo seis años hemos logrado la disminución de dos terceras partes del plomo que circulaba en nuestros niños, lo cual es un éxito arrollador».**

Agrega que «antes de que existiera la norma para lápices, estos productos tenían concentraciones de plomo 20 veces superiores a las que se han encontrado en estos incidentes aislados, pues la pintura amarilla tenía muchísimo plomo y desgraciadamente fue la que nos tocó usar a nosotros cuando éramos niños.

«Lo que deseo resaltar ahora es la estrecha coordinación entre PROFECO y esta Secretaría para detectar anomalías y proponer acciones inmediatas a fin de resolverlas. Gracias a ello realizamos una **nueva verificación** (a finales de agosto) de los artículos escolares (tanto en los laboratorios de la SSA como de PROFECO) y podemos afirmar **que actualmente los lápices mexicanos que se ofrecen al consumidor se encuentran con niveles cero de plomo**; pocos productos similares elaborados en el extranjero pueden ufanarse de ello», subraya el doctor Oláiz Fernández.

Explica además que desde siempre los lápices tienen un barniz transparente que impide que quien se los lleva a la boca tenga contacto con la pintura y, por ende, con el plomo que ésta pudiera contener; «el problema surge si se llegan a **morder los lápices** y por tanto se ingiere este contaminante. Por ello es sumamente importante que los padres recomienden a los escolares **evitar morder estos productos**».

Las nuevas acciones de Berol

Por su parte, el licenciado Carlos Moreno Rivas, presidente y director general de la empresa Berol, comenta que «la difusión que hicieron algunos medios de comunicación ha afectado drásticamente nuestras ventas porque no aclaran que **se trató sólo de dos tipos de lápices** que estaban fuera de la norma, mientras que nosotros **contamos con una línea de 200 tipos de productos** que, como se puede observar en el estudio de calidad que ustedes publicaron, cumplen adecuadamente con todos los parámetros de evaluación».

Indica que cuentan ya con 50 años de experiencia en la producción de estos artículos en México y actualmente sus productos son líderes en el mercado, tiempo durante el cual han adquirido un equipo de control sofisticado, como un espectrofotómetro de absorción atómica para detectar metales pesados en sus productos e insumos, con el cual realizan muestreos aleatorios, además de que solicitan siempre a sus proveedores un certificado de no toxicidad.

En cuanto a las acciones que ahora están llevando a cabo, el licenciado Carlos Moreno-Rivas concluye: «**En forma inmediata cancelamos las compras con el proveedor que nos surtía el barniz transparente que resultó con un porcentaje superior a la norma**, y a partir de agosto, en lugar del análisis aleatorio, empezamos a analizar de manera sistemática todos los insumos que utilizamos con el propósito de continuar brindando bienes con la excelencia que merece el consumidor».

Cabe aclarar que cuando se realizó el estudio (mayo 1996) las únicas marcas que se encontraron por encima de la norma de plomo fueron **Berol** en su presentación de lápices de oficina *Escrifino* y bicolor *Verithin*; **Dixon** en lápices escolares de color *Mapita*, *Vividel* y *Métrico*; y los lápices escolares de color *Checks*, de la empresa **Lapimex**.

Todo lo que usted quería saber sobre métodos anticonceptivos

Actualmente, mantenerse informados respecto a los métodos anticonceptivos que existen resulta prioritario para planificar la familia. En este campo, nuestro país cuenta con una amplia gama de métodos tanto para el hombre como para la mujer, aunque la mayoría están destinados al sector femenino. Es importante resaltar el hecho de que las instituciones de salud pública los ofrecen en forma **totalmente gratuita**.

En México, según estimaciones del Consejo Nacional de Población (Conapo), en 1995 la población total ascendió a 91.6 millones de habitantes, cifra que superó en un 83.6 por ciento a la que se registró en 1970.

De la población registrada el año pasado, el 26.4 por ciento correspondió a mujeres en edad fértil (de 15 a 49 años), y el 15.9 por ciento a mujeres en edad fértil con pareja. Se calcula que de todas ellas **alrededor de 9.3 millones utilizan algún método anticonceptivo.**

Encuestas realizadas a nivel nacional entre **los usuarios de métodos anticonceptivos** demostraron que **el 43.3 por ciento se inclinó por la oclusión tubaria bilateral**, el 20.4 por ciento por algún método hormonal (pastillas o inyecciones), el 17.7 por ciento por el dispositivo intrauterino (DIU), el 12.2 por ciento por algún método tradicional, el 5 por ciento por el condón o espermaticida, y tan sólo el 1.4 por ciento se sometió a la vasectomía.

¿Qué métodos hay?

Los métodos para evitar el embarazo pueden ser **locales, sistémicos o quirúrgicos.**

Para conocer sus peculiaridades, el doctor Sergio Correu Azcona, director de Normatividad y Asistencia Técnica en Planificación Familiar y Salud Reproductiva Integral de la Secretaría de Salud, explica a la **Revista del Consumidor**: «Sin duda, los métodos más conocidos y utilizados son los locales, que a su vez pueden ser **químicos o mecánicos.**

Los locales químicos son: el diafragma, el

capuchón cervical, los anillos vaginales (también conocidos como 'condón femenino', los cuales arrojan espermaticidas o protectinas para impedir el paso de los espermatozoides) y, desde luego, el condón masculino.

«Los dispositivos intrauterinos se consideran asimismo como métodos locales -continúa el especialista en ginecología y obstetricia- y cabe aclarar que hoy día ya no se colocan en la vagina ni en el cuello de la matriz, sino dentro de la cavidad uterina.

«Actualmente el dispositivo más utilizado, debido a su alto grado de efectividad, es el que tiene forma de 'T', mismo que se elabora con material de cobre, sin embargo, también hay de oro, plata y platino.

«La mayoría de estos métodos fueron creados para la mujer, excepto el condón, y son totalmente reversibles.

«También hay **métodos naturales** -prosigue nuestro entrevistado- que se encuentran estrechamente ligados al ciclo menstrual de la mujer: se considera que el ciclo fértil en condiciones normales se presenta a los 11 días de haber empezado el periodo, debido a que es el lapso en el que comienza la ovulación y por lo tanto hay una mayor posibilidad de fecundar al óvulo».

A continuación se presenta un ejemplo de la forma en que mensualmente ocurre el ciclo de fertilidad en la mujer.

De los 28 días entre una menstruación y la sucesiva, 21 se pueden considerar como estériles y siete fecundos. Por ejemplo: Día 1° inicia la menstruación

-del 1° al 10 son días estériles

-del 11 al 17 son días fecundos

-del 18 hasta la próxima regla son días estériles

El esquema anterior corresponde a un período menstrual exacto, sin embargo, **una gran parte de las mujeres son irregulares**, factor que incide de manera importante en el conteo de los días fértiles.

Lo más adecuado es consultar al ginecólogo y solicitar su asesoría en caso de que opte por este método anticonceptivo.

Otra forma de evitar el embarazo es registrando la temperatura basal diariamente por las mañanas, inmediatamente después de despertar; cuando comience a elevarse en comparación con la temperatura normal (alrededor de 36° C) deberá abstenerse de tener relaciones sexuales. El método de Belings consiste en observar cuándo se presenta mayor cantidad de secreción vaginal y en ese periodo evitar el contacto sexual. Es importante asegurarse de no tener infecciones vaginales.

La abstinencia parcial significa sólo tener relaciones en los días periféricos al ciclo menstrual.

Este tipo de métodos casi ya no se usa porque requiere de un amplio conocimiento del organismo y su funcionamiento, y sobre todo de disciplina, sin

Radiografía del uso de métodos anticonceptivos

1º. En México, el descenso en el número de hijos ha sido el principal motor del cambio demográfico. En los últimos 20 años, el número promedio de hijos por mujer se redujo a la mitad: mientras en 1975 era de seis, para 1995 fue de tres.

2º. En este último año (1995) existe una diferencia de casi dos hijos en el tamaño ideal de la familia entre las mujeres sin educación y aquellas con estudios de secundaria o superiores (4.5 y 2.7 respectivamente).

3º. Una proporción cada vez mayor de parejas mexicanas recurre al uso de métodos anticonceptivos para tener el número de hijos que desea. En 1976 tan sólo un 30.2 por ciento de las parejas utilizaban algún método, para 1995 esta cantidad ascendió al 66.5 por ciento.

4º. Un porcentaje creciente de mujeres que viven en localidades rurales utiliza métodos anticonceptivos. En 1987 era el 32.5 por ciento y para 1995 se incrementó a 52.7 por ciento.

5º. Las mujeres con menor escolaridad casi no utilizan métodos anticonceptivos y suelen tener el doble de hijos en comparación con las que tienen mayor escolaridad.

6º. Se calcula que sólo 17 de cada 100 parejas sin hijos emplean anticonceptivos para posponer el nacimiento de su primer bebé.

7º. En los últimos años, la frecuencia del embarazo adolescente ha disminuido casi a la mitad. En 1975 se registraron alrededor de 150 nacimientos por cada mil mujeres menores de 20 años. En 1995 la cifra fue de 75 por cada mil, lo que correspondió en números a cerca de 384 mil nacimientos por año (de los 2.3 millones que ocurren en el total de mujeres de 15 a 49 años).

8º. La creciente aceptación de la planificación familiar ha implicado que se acorte el lapso en el cual las parejas tienen descendencia. En 1975 el número de hijos por familia era de seis y el periodo que transcurría entre el nacimiento del primero y el último era de 18 años. Hoy en día, con tres hijos en promedio, este lapso es de aproximadamente ocho años.

9º. Se sabe que por cada siete usuarios de métodos anticonceptivos modernos hay uno que utiliza métodos naturales.

10º. Cada vez son más las instituciones públicas del sector salud las principales fuentes de obtención de métodos anticonceptivos modernos. Durante 1995 este sector absorbió el 71 por ciento de la demanda, mientras que el privado apenas si cubrió el 29 por ciento.

Fuente: Encuesta Nacional de Planificación Familiar, Conapo, 1995.

embargo, bien empleados pueden ser una buena opción.

Métodos sistémicos: «los anticonceptivos hormonales inyectables o tomados pertenecen a este grupo. El más popular -afirma el especialista de la Secretaría de Salud- **es la pastilla anticonceptiva**, y aunque en un principio la gran mayoría de quienes la utilizaban se quejaron de sus efectos secundarios, hoy en día sigue siendo un método efectivo. Este producto inhibe la función cerebral para que no se lleve a cabo la ovulación y disminuye las secreciones vaginales.

«Los anticonceptivos **inyectables** pueden ser subdérmicos, hipodérmicos -como el Norplan- o intramusculares. Estas sustancias, de acuerdo con su contenido hormonal, se pueden aplicar cada uno, dos o tres meses.

«Estos métodos tienen un mecanismo reversible: una vez que se dejan de utilizar la mujer tiene la posibilidad de embarazarse.

«**Los métodos quirúrgicos**, por otro lado, son irreversibles -resalta el especialista pionero de la vasectomía sin bisturí en nuestro país, doctor Sergio Correu. La intervención quirúrgica denominada **ligadura tubaria bilateral** consiste en seccionar y ligar un segmento de las trompas de Falopio, con el fin de evitar el paso de los óvulos.

«La **histerectomía** es una técnica muy radical que se emplea cuando la mujer ya ha tenido los hijos que desea y consiste en la extracción de la matriz.

«La **vasectomía sin bisturí** es el método destinado a los hombres y ha demostrado ser muy efectivo, sencillo y fácil para evitar la concepción. Esta operación no requiere de hospitalización, se realiza en alrededor de 15 minutos y el paciente se encuentra en perfectas condiciones en un lapso no mayor de tres días; la intervención consiste en una oclusión bilateral de los conductos por los cuales pasan los espermatozoides», concluye nuestro entrevistado.

Ventajas y desventajas

Sin duda, la eficacia de cualquiera de los métodos antes mencionados depende de varios factores.

Para hablarnos sobre este tema, la doctora Ana María Morales, encargada del Área de Planificación Familiar de la Clínica de Medicina Familiar Núm. 1 del IMSS, explica:

«Los métodos anticonceptivos naturales, al estar relacionados con el ciclo natural de la mujer, no interfieren con ningún órgano y simplemente exigen disciplina. Sin embargo, tienen una gran desventaja: la dificultad que representa para muchas parejas sujetarse a tiempos restringidos.

«**Las pastillas, que deben ingerirse diariamente por 21 días, son efectivas y seguras, pero deben tomarse exactamente cada 24 horas**; bajo condiciones normales este método brinda **protección de entre un 90 y 98 por ciento.**

«En cuanto a **las inyecciones** -continúa la especialista- ofrecen la ventaja de aplicarse mensual, bimestral o trimestralmente y proporciona una **protección del 99 por ciento.**

«En materia de preservativos, **el DIU es un método de larga acción,** muy efectivo y recomendable para mujeres en edad fértil, con vida sexual activa, que optan por un anticonceptivo temporal de alta seguridad. **Tiene un periodo de vida de entre 6 y 7 años y su efectividad es de un 99 por ciento.**

«Los preservativos (condón y anillos vaginales) son muy eficaces siempre y cuando se empleen correctamente, además estos métodos presentan una doble ventaja: evitan el embarazo y previenen el contagio de enfermedades de transmisión sexual. **Se recomienda utilizarlos cuando la vida sexual no es muy activa».**

En relación a los métodos temporales, el doctor Correu, de la Secretaría de Salud, destaca: «Todos los métodos locales tienen fallas desde el punto de vista de su uso y conservación. Por ejemplo, el condón masculino es un excelente método, pero su efectividad está sujeta a la manera de almacenarlo, a su control de calidad, al tiempo que permanezca en anaquel y a los cambios de temperatura.

«En el caso de **las jaleas y los óvulos**, demasiado calor o frío disminuyen sus cualidades anticonceptivas. De ahí que si piensa adquirir este tipo de productos es fundamental que revise sus características físicas y que en el establecimiento los renueven constantemente.

«Hoy **los métodos sistémicos -resalta el especialista- se consideran virtualmente 100 por ciento más efectivos** si se siguen al pie de la letra sus instrucciones de uso y se respetan los horarios o fechas de consumo.

«Los anticonceptivos inyectables no son recomendables para las mujeres que no han tenido hijos, sino para aquellas que ya han concebido y desean esperar un tiempo para embarazarse de nuevo».

Finalmente, respecto a los métodos quirúrgicos, los especialistas mencionan:

La oclusión tubaria es un método permanente indicado para mujeres en edad fértil que por razones médicas, procreación satisfecha u otros motivos de salud (como retraso mental) deseen evitar el embarazo. Como se trata de un método irreversible es indispensable que a la pareja se le brinde orientación para saber si eso es lo que realmente desea. Además, antes de realizar la intervención se requiere de una autorización por escrito.

«La vasectomía sin bisturí -indica el ginecólogo que introdujo este método al país en 1989- **es el método quirúrgico ideal para evitar la concepción**, y es importante aclarar que la intervención no produce sangrado, no requiere hospitalización y no deja ninguna huella».

Se calcula que desde junio de 1989 hasta la fecha se han realizado ya más de 80 mil vasectomías sin bisturí en México.

Recomendaciones

Para finalizar, los especialistas recomiendan:

- Nunca adoptar un método anticonceptivo sin antes haber visitado a un especialista que lo oriente debidamente y le indique cuál es el sistema idóneo para usted y su pareja.
- Tener presente que en el **sector salud** la orientación y los diversos métodos **son totalmente gratuitos.**
- Pedir que el especialista le informe claramente cuáles son las ventajas y desventajas de cada uno.
- Antes de iniciar el control natal es indispensable conocer el estado general de salud para detectar si hay afecciones como presión alta, problemas coronarios o padecimientos gastrointestinales, porque estas condiciones de alguna manera pueden modificar la efectividad de los métodos.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Secretaría de Salud.
-Instituto Mexicano del Seguro Social.

La gastritis
Un golpe directo a la boca del estómago

En la actualidad, después de los procesos infecciosos y parasitarios, los trastornos digestivos más frecuentes en nuestro país son los derivados de la gastritis y la enfermedad ácido péptica, provocados por procesos que ocurren al interior del organismo o por el consumo excesivo de alimentos y bebidas irritantes.

¿Qué es la gastritis?

Tradicionalmente, la gastritis se define como la inflamación e irritación en los pliegues de la mucosa gástrica, es decir, en el tejido interior que protege al estómago de una gran cantidad de agentes irritantes y de la carencia o exceso en la producción de ácidos estomacales que tienden a dañar y erosionar a este órgano, que es sumamente sensible.

Sin embargo, el doctor Luis Fernando Iglesias, jefe de Consulta Externa del Hospital «Manuel Gea González», precisa: «Este padecimiento también puede denominarse enfermedad ácido péptica, ya que no solamente se refiere a la inflamación de la mucosa del estómago sino a la que puede presentarse en otros órganos del aparato digestivo, desde el esófago hasta el estómago, y producir un gran número de enfermedades como la esofagitis, duodenitis y úlcera duodenal, todas ellas con síntomas sumamente parecidos a la gastritis, de ahí la importancia de prevenir, estudiar y tratar esta enfermedad desde un punto de vista más integral».

Cabe señalar que la enfermedad ácido péptica no es resultado de los alimentos y bebidas que se ingieren, sino de las condiciones propias del organismo por la producción excesiva de ácidos.

Entre los síntomas o manifestaciones más frecuentes de la

gastritis están las agruras o náuseas, vómito, indigestión provocada por la retención prolongada de alimentos y sensación de ardor y dolor en la boca del estómago; cuando se trata de una gastritis complicada incluso hay sangrado en el tubo digestivo.

«La gastritis es una de las enfermedades más difíciles de diagnosticar -indica nuestro entrevistado-, ya que el paciente puede presentar un cuadro clínico parecido al de la gastritis y sin embargo puede padecer por ejemplo angina de pecho, enfermedades del colon, cálculos en la vesícula o incluso un infarto, que en algunas ocasiones produce dolor en la boca del estómago».

Las causas que la desencadenan

La aparición de la gastritis obedece a múltiples factores, como deficiencias anatómicas, fisiológicas o problemas internos que influyen en la disminución o incremento de la cantidad de ácidos estomacales, lo que provoca un desequilibrio acompañado de la inflamación de la mucosa gástrica.

Sin embargo, en la aparición de este padecimiento también influye el consumo excesivo de productos irritantes como pimienta, mostaza, chile, grasas, tabaco, refrescos, bebidas alcohólicas (pricipalmente destiladas como tequila, aguardiente, brandy, coñac, vodka, ron, ginebra y whisky), así como los medicamentos altamente agresivos para el estómago como los AINE (antiinflamatorios no esteroides), los que controlan los dolores de cabeza y musculares (fenilbutazona, indometacina y aspirinas) y aquellos que se prescriben en los casos de artritis y afecciones crónicas del corazón.

Por otro lado, la gastritis atrófica suele aparecer en la senectud a raíz de la disminución del espesor de la mucosa estomacal, que cada vez se hace más sensible a la presencia de ácidos.

En la actualidad es muy común que la gastritis se relacione con las agitadas jornadas de trabajo y las fuertes tensiones a las que estamos sometidos diariamente. Sobre el particular, el doctor Iglesias opina: «El estrés constituye una situación normal que nos permite desarrollar nuestras actividades diarias, el problema surge cuando se presenta el llamado 'diestrés', que es una acumulación excesiva de tensión dentro del organismo. Pero es muy difícil saber si esto provoca la gastritis, o bien, si las molestias que causa la inflamación de la mucosa gástrica desencadenarán a la postre una gran cantidad de tensión».

Su tratamiento

Desgraciadamente en el mercado nacional han proliferado los productos que dicen «controlar» o «curar» de forma eficaz la gastritis y pueden adquirirse en cualquier farmacia sin necesidad de receta médica.

Esto se ha convertido en un verdadero problema, ya que alienta la automedicación y elude las causas reales de la enfermedad, poniendo en riesgo la salud de las personas.

Considere que de no atenderse a tiempo o llevar un tratamiento adecuado, la gastritis puede convertirse en crónica y desencadenar en enfermedades más graves, como la duodenitis (inflamación de la primera parte del intestino delgado), lesiones premalignas, sangrado del tubo digestivo y una úlcera que puede traspasar el estómago de un lado a otro.

Erradicar hoy en día la gastritis es relativamente fácil: se calcula que entre el 90 y el 95 por ciento de los pacientes que se someten a tratamiento médico y mantienen una dieta adecuada logran superar y revertir en su totalidad los daños ocasionados por esta enfermedad.

«El tratamiento médico para la gastritis consta de dos fases -indica el doctor Crescencio Morales Castañón, subdirector médico del Hospital General de San Ángel-, la primera es de carácter preventivo y tiende a evitar el consumo de alimentos y bebidas ácidas e irritantes como el café, exceso de grasas, bebidas alcohólicas, jugos cítricos, chile, refrescos y cierto tipo de condimentos, así como algunos medicamentos, por ejemplo los antiinflamatorios; la segunda fase es la terapéutica, que consiste en la administración de medicamentos de acuerdo con la gravedad del caso; entre los de mayor éxito están: los alcalinizantes de hidróxido de aluminio, los inhibidores (como el ometrazol y sus derivados) y otros que son antihistamínicos».

Por otro lado, la intervención quirúrgica sólo se aplica en casos de hemorragia, penetración de úlcera, perforación del estómago o duodeno.

La endoscopia: una nueva alternativa

Paralelamente al surgimiento de nuevos medicamentos para tratar la gastritis, actualmente se usa la endoscopia (fibra óptica), la cual gracias a finísimas fibras de vidrio a través de las cuales viaja la luz reflejándose de una pared a otra como en una serie de espejos, permite que la luz llegue a todos aquellos puntos inaccesibles.

Es precisamente con este moderno método que se pueden explorar y sacar muestras «en vivo» de los diferentes órganos afectados por la irritación de los pliegues de la mucosa. En nuestros días la endoscopia se ha vuelto vital en lo que se refiere a la enfermedad ácido péptica, sobre todo en casos complicados o difíciles de tratar.

Más vale prevenir que lamentar

Como hemos podido observar, la gastritis es una enfermedad estrechamente vinculada con nuestros hábitos alimenticios, de ahí la importancia de seguir una dieta saludable para evitar su aparición.

A continuación le brindamos una serie de prácticos y sencillos consejos para impedir que su aparato digestivo se convierta en «blanco fácil» de este padecimiento:

-Mantenga una alimentación balanceada a base de frutas, verduras y carnes.
-Evite ingerir en exceso alimentos irritantes como chile, alcohol, grasas, tabaco, condimentos, café, chocolates y refrescos.
-Procure no consumir productos «chatarra».
-Realice algún ejercicio físico o de relajamiento que le permita descargar toda la tensión acumulada en el organismo.
-No se automedique, ya que la ingestión arbitraria de fármacos puede ocasionarle problemas de salud más graves.
-Consulte inmediatamente al médico si tiene algún malestar estomacal.
-Erradique de su alimentación cotidiana las cenas copiosas.
-Trate de no consumir comida enlatada.

José Alfredo Flores

Fuentes: -Hospital «Manuel Gea González», Secretaría de Salud.
-Hospital General de Zona de San Ángel, IMSS.
-Cuadernos de Nutrición vol. 8, núm. 4, julio/agosto de 1985.

Los antigripales: ¿remedio eficaz?

Cada año, millones de personas en todo el mundo padecen «resfriados comunes». Sus síntomas son bien conocidos: dolor de garganta, congestión y secreción nasales, estornudos, fiebre con ciertos dolores y molestias, y algunas veces tos.

Pero ¿qué es lo adecuado para curar este padecimiento?, ¿un antigripal?, ¿cuál es el verdadero contenido de estos medicamentos que se consumen con tanta frecuencia? Dejemos que sean los expertos quienes nos despejen tales incógnitas.

Antigripales: consumo indiscriminado

El doctor Luis Fernando Iglesias, jefe de Consulta Externa del Hospital General «Manuel Gea González», de la Secretaría de Salud, explica a la **Revista del Consumidor**: «El principal problema con los **antigripales** es que se han convertido en productos de **consumo generalizado**, cuya **venta es indiscriminada**, pese a que en los mismos productos se encuentra inscrita la advertencia de que **su venta requiere receta médica**».

En la elaboración de los antigripales se utilizan diversas fórmulas a base de **antihistamínicos, analgésicos y aminas**. En términos generales estas sustancias suelen ser inofensivas, sin embargo, los antigripales también pueden incluir elementos muy activos que no son del todo inocuos, tal es el caso de la pseudoefedrina y otros **antihistamínicos** que **ocasionan problemas a las personas con afecciones cardiacas**, pues uno de los efectos de dicha sustancia es que acelera el ritmo cardiaco.

Los antihistamínicos también **provocan somnolencia** (sueño) y disminución en los reflejos.

«Los antigripales que probablemente causen algún problema -continúa el especialista- son aquellos que en sus componentes combinan varias sustancias activas.

«El consumidor debe considerar que el antigripal **sólo sirve para atenuar las molestias** que ocasiona la gripe, pero **no para 'curar' la enfermedad. En niños y personas senectas su consumo no es recomendable**. Lo mejor es mantenerse en reposo y esperar a que el organismo expulse al virus».

Los componentes de los antigripales

A continuación le presentamos una lista de las sustancias más utilizadas, así como sus contraindicaciones:

Analgésicos: los más comunes son el paracetamol y el ácido acetilsalicílico, debido a que son útiles para bajar la fiebre, sin embargo, el primero está contraindicado en caso de alergia a esa sustancia, insuficiencia hepática o renal grave y hepatitis viral. El segundo deben evitarlo aquellos individuos que tengan úlcera gastrointestinal o alergia a los derivados de salicílicos.

Descongestionantes: sirven para facilitar la respiración y se elaboran a base de fenilpropanolamina, fenilefrina y pseudoefedrina; en personas sensibles pueden dañar la membrana de la nariz, provocar dolores de cabeza, náuseas y pre-

Sobre la gripe

«La gripe es un padecimiento viral -explica el doctor Luis Piñeiro Mora, jefe del Departamento Clínico de la Unidad de Medicina Familiar núm. 8 del Instituto Mexicano del Seguro Social- que se puede adquirir por contagio con una persona resfriada, por mojarse o por exponerse a cambios bruscos de temperatura, ya que los virus se encuentran en el aire, y si las defensas de una persona se encuentran bajas, lo más probable es que se enferme».

«En lo que se refiere a los **virus** que provocan la gripe, en el mundo médico se reconocen **más de 150 grupos**, pero cerca de la mitad de las gripes son causadas por el grupo conocido como «rinovirus», del cual existen más de 100 variedades, de ahí que sea sumamente difícil determinar en cada caso cuál virus afecta a una persona.

«La gripe o resfriado común no causa mayores problemas -afirma el especialista del IMSS-, los virus entran al organismo, atacan y salen por sí solos.

«Habitualmente -prosigue nuestro entrevistado-, esta alteración se presenta con carácter epidémico en el invierno, y puede agravarse, sobre todo en los niños pequeños y los ancianos, debido a que al existir una baja en las defensas del organismo es posible que aparezcan infecciones bacterianas como amigdalitis, otitis media, bronquitis hemorrágica, neumonías y otros cuadros respiratorios», concluye el especialista.

sión sanguínea alta, entre otras alteraciones.

Los medicamentos que incluyen estas sustancias no son recomendables para personas con trombosis periférica, hipertensos o con enfermedades coronarias. Su consumo en altas dosis ocasiona excitabilidad (sobre todo en el caso de la pseudoefedrina).

Antihistamínicos: sólo están indicados si existe alergia en las vías respiratorias; el que se usa con mayor frecuencia en los antigripales es la clorfenamina maleato, cuya principal función consiste en disminuir la rinitis (inflamación de la mucosa) propia de un cuadro alérgico. Como efecto secundario, dependiendo de la dosis, puede causar somnolencia, sedación y algunos trastornos gastrointestinales. Dentro de este grupo también se encuentran la difenhidramina.

Antitusígenos: aun cuando son pocos los antigripales que los contienen, el más utilizado es la noscapina, que se emplea como sedante de la tos, síntoma que se presenta en el resfriado común, bronquitis, laringitis y faringitis, entre otros padecimientos.

El problema con estas sustacias es que no se ha demostrado su efectividad al 100 por ciento y provocan alteraciones en la mucosa de las personas.

Los especialistas indican que ningún antigripal surte efecto contra todos los síntomas que caracterizan a la gripe, y el tomar varias medicinas para combatir los diversos síntomas puede acarrear efectos secundarios, por lo tanto lo mejor es dejar que la enfermedad siga su curso.

Recuperación en cinco días

El especialista de la Secretaría de Salud advierte que la gripe común causada por virus desaparece en cinco días, se tomen o no antigripales. Sin embargo, se debe estar atento a su desarrollo, pues hay otros padecimientos que pueden manifestarse al principio como gripe, tal es el caso de las alergias o problemas graves en la garganta, nariz u oídos. En los niños puede ser el comienzo de enfermedades como el sarampión y la rubéola.

Por otro lado, el doctor Iglesias agrega que los antigripales pueden interactuar con otros medicamentos de control de males como la epilepsia o la depresión, por lo que **no deben consumirse sin antes consultar al médico**.

Recomendaciones

- Tanto el resfriado como la gripe son cuadros de origen viral y todavía no existen fármacos que eliminen sus causas.
- Los antigripales son medicamentos que **sólo 'alivian' los síntomas de la enfermedad**, pero no la 'curan'.
- Dada la variedad de componentes que contiene un antigripal y los efectos adversos que éstos pueden provocar, dicho producto **sólo debe ingerirse cuando sea recetado por un médico** que determine si son necesarios y en qué dosis, pues ello dependerá de su estado físico y su historia clínica.
- Para combatir el resfriado común **es mejor mantenerse en reposo** para que el cuerpo se recupere, e **ingerir abundantes líquidos** para compensar la deshidratación por fiebre y flujo nasal.
- **No exponerse al frío o a cambios bruscos de temperatura.**
- Si las molestias se prolongan consulte a su médico.
- Consuma frutas y bebidas frescas, principalmentē cítricos como la naranja, piña, guayaba, limón y mandarina.
- Procure estar en casa mientras dura el padecimiento, así evitará contagiar a otras personas y se aliviará más rápido.
- Evite fumar y manténgase alejado de quienes lo hacen.
- Duerma por lo menos ocho horas y no ingiera bebidas alcohólicas.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuente: Secretaría de Salud.

La melatonina

¿Fuente de la juventud?, ¿reguladora de las funciones orgánicas (respiratoria, cardiaca, etcétera)?, ¿excelente remedio contra el insomnio?, ¿sustancia inmunizadora ante cualquier padecimiento?

Éstas y otras propiedades extraordinarias le han atribuido los diferentes medios publicitarios a una sustancia que se ha puesto de moda en los últimos meses y que algunas personas consideran una especie de panacea universal: **la melatonina**, la cual se comercializa en cápsulas o comprimidos a precios que fluctúan entre los 80 y los 100 pesos.

Ante la polémica que se ha desatado respecto a cuáles son las verdaderas bondades de este medicamento, complemento dietético o «producto milagroso», la **Revista del Consumidor** se dio a la tarea de averiguar los mitos y realidades de la melatonina.

De la melatonina dicen...

De sus promotores comerciales, así como de diversas publicaciones nacionales e internacionales recopilamos la información que califica a dicha sustancia como «milagrosa».

La melatonina es una **hormona que produce naturalmente nuestro organismo** mediante la glándula pineal, que se encuentra en el cerebro, la cual a su vez genera un sinnúmero de funciones orgánicas que nos mantienen jóvenes.

Los promotores comerciales de este producto explican que gracias a los avances de la ciencia esta hormona se ha podido producir sintéticamente y afirman que tiene las mismas propiedades que la natural.

Asimismo indican que, «según investigadores del mundo occidental», se ha encontrado que la melatonina posee un largo listado de atributos y su consumo no causa efectos indeseables, por lo que no es necesario ningún control farmacológico; dicho producto se comercializa como complemento dietético, especialmente en tiendas naturistas.

Entre sus supuestas propiedades destaca la de ser «proveedor de juventud»; quienes promueven esta idea toman como base que el organismo segrega grandes cantidades de melatonina hacia la sangre durante la infancia, en la pubertad esa proporción va decreciendo y este abastecimiento se reduce a la mitad cuando se cumplen alrededor de 45 años de edad.

Fue por esa razón que los promotores del producto industrial dedujeron que si se ingería melatonina producida sintéticamente los niveles de

esta hormona volverían a ser similares a los que prevalecen en la infancia, y por ende se retrasaría el proceso de envejecimiento.

Según Walter Pierpaoli y William Regelson, descubridores de los singulares efectos que produce la melatonina, para lograr el efecto anti-envejecimiento no deben ingerirse grandes dosis de esta sustancia.

Aclaran que las personas menores de 30 años no requieren de dicho tratamiento, a menos que lleven una vida llena de presiones o tengan antecedentes familiares en padecimientos como cáncer, diabetes, hipertensión arterial, alteraciones cardiacas o exceso de colesterol, entre otros.

Quienes comercializan este producto señalan que las dosis se deben ajustar a cada persona, tomando en cuenta principalmente la edad, aunque por regla general éstas no deben rebasar los 5 miligramos.

Entre la «infinita» lista de los supuestos beneficios de la melatonina sintética se dice que funciona como: afrodisiaco, anticonceptivo (ingiriendo altas dosis), regulador del metabolismo, inmunizador ante infecciones, favorecedor de una buena función digestiva, respiratoria, circulatoria y renal; también se dice que puede evitar las cataratas, el asma, la artritis, el mal de Parkinson y cualquier otro padecimiento degenerativo relacionado con la edad.

No existe evidencia científica que respalde los supuestos beneficios que se atribuyen a la melatonina

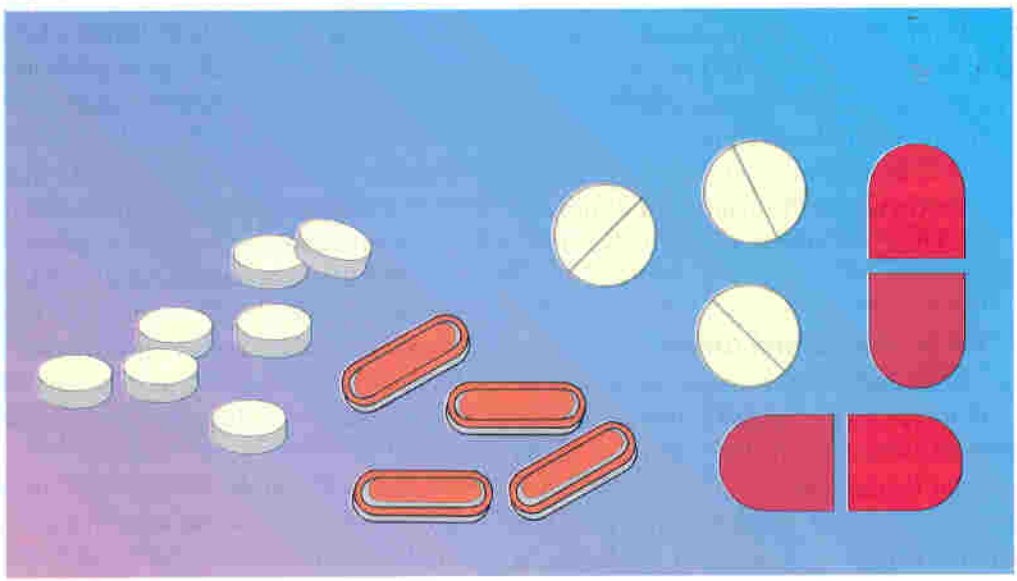
Los expertos opinan y echan abajo los mitos

Para diferenciar entre lo que se dice y lo que realmente se ha comprobado de la melatonina, habla para la **Revista del Consumidor** el doctor Eduardo García García, especialista del Departamento de Diabetes y Metabolismo de Lípidos del Instituto Nacional de la Nutrición de la Secretaría de Salud: «La acción de la melatonina se encuentra estrechamente ligada a la regulación de funciones del Sistema Nervioso Central y a algunas funciones hormonales.

«Es difícil precisar cuáles son los efectos de la **melatonina** sintética dentro del organismo, pues no desempeña una actividad única, pero **no existe ninguna evidencia científica que respalde los beneficios que se le atribuyen comercialmente**. Lo que sí se ha detectado es que las concentraciones de melatonina natural en el cuerpo disminuyen en el día y aumentan durante la noche».

Nuestro entrevistado añade: «La **función más específica** y clara **de la melatonina que se ha documentado científicamente es como reguladora de la fertilidad -aunque muy indirectamente-, debido a que disminuye los niveles de 'gonadotropinas'** (sustancias importantes para que funcionen los ovarios y los testículos), lo que pudiera disminuir el potencial reproductivo de un individuo».

Asimismo, el doctor García enfatiza que en la medicina ortodoxa «se han elaborado estudios serios en **pacientes con depresión** y esquizofrenia, pues se ha observado que los niveles de esta hormona en sus organismos son menores. Los resultados de la administración de melatonina en este tipo de pacientes **no son concluyentes, porque no se notan mejorías totales».**



«En el sector médico -señala el doctor García-, la información comercial que **exagera** los **atributos de la melatonina** se recibe con **escepticismo** (porque **no existen datos que apoyen algo concluyente**); si el consumidor ingiere melatonina sólo gastará inútilmente su dinero, pero no tendrá problemas de salud a causa de su consumo porque no es tóxica: el organismo la destruye en caso de no ser necesaria.

«Pero el efecto más **indeseable** del uso de la melatonina es el **manejo de información sin sustento** que hacen de este producto sus promotores, ya que le atribuyen beneficios que no han sido comprobados científicamente».

Por otra parte, en un artículo sobre melatonina publicado en la revista *Newsweek* (6 de noviembre de 1995) se menciona que las mujeres embarazadas o las que están amamantando no deben tomar esta hormona porque afecta al feto o al infante, según el caso; tampoco se recomienda su ingestión a personas que padecen alergias severas, cáncer (leucemia o linfoma) o males autoinmunológicos, debido a que la melatonina podría agravar dichos padecimientos al estimular el sistema inmune.

No la deben tomar tampoco los niños porque su cuerpo la produce en abundancia.

En síntesis, **antes de tomar éste u otro tipo de producto alimenticio o medicamento es conveniente acudir al médico**.

Un reporte de la CNN (*Cable News Network, Inc.*) señala que la melatonina no es considerada como un fármaco porque no se ha comprobado científicamente que tenga algún efecto directo sobre el organismo, por lo que el Congreso de Estados Unidos decretó en 1994 que se considera sólo como un complemento alimenticio.

Haga caso omiso cuando...

El caso de la melatonina sintética tiende a caer dentro del rubro de productos que hemos denominado irónicamente como «milagrosos». Pero, ¿cómo detectar esos artículos que sólo «adelgazan» su bolsillo y no le aportan ningún beneficio comprobable, sino sólo falsas promesas? Es sencillo, cuando observe anuncios que empleen frases o expresiones como:

-«Descubrimiento científico» (sin citar fuentes autorizadas u oficiales), «cura milagrosa», «producto exclusivo», «ingrediente secreto», «remedio eficaz en pocos días» o «de inmediato», «para ganar millones de pesos», «para obtener felicidad, suerte y amor», **«adiós a las arrugas y al envejecimiento»**, entre otras más, ¡cuidado! es muy probable que se trate de productos fraudulentos.

- Estos artículos generalmente se promueven como rápidos y efectivos para «curar» un gran número de enfermedades, o aliviar un padecimiento para el cual científicamente no existe cura todavía, como el Sida, la artritis, la esclerosis múltiple y algunas formas de cáncer.
- En la publicidad de este tipo de productos se utilizan supuestos testimonios sin fundamento alguno, asegurando que el consumo de ese artículo ha dado resultados «sorprendentes».
- A veces se asegura que se comercializan exclusivamente ese único día y en un solo lugar.
- Insisten en que «sus sueños se harán realidad» en pocos días.
- Ofrecen soluciones rápidas para mejorar su atractivo físico.

Amigo lector, tome nota de lo anterior y no se deje sorprender.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Instituto Nacional de la Nutrición.
-Centro de Información sobre Salud de la Secretaría de Salud.
-Oficina de Protección al Consumidor, Comisión Federal de Comercio, Dallas, Texas, E. U.
-Revista Newsweek, 7 de agosto y 6 de noviembre de 1995.
-Revista Viceversa, mayo de 1995.
-Cable News Network, Inc. 1996.
-Melatonin Central.

Con blanqueadores ¿Dientes de perla?

Desde hace más de un siglo surgió el interés por blanquear los dientes, así como el primer disolvente para lograrlo.

A partir de entonces las técnicas y sustancias para mantener una nívea dentadura han evolucionado al grado de que hoy en día, sin necesidad de acudir al dentista, es posible blanquear los dientes utilizando un gel que se comercializa en el mercado.

Pero ¿este método es seguro?, ¿qué efectos secundarios puede ocasionar al consumidor? Estas interrogantes las responden para la **Revista del Consumidor** los especialistas en la materia.

Dentistas y consumidores de la mano

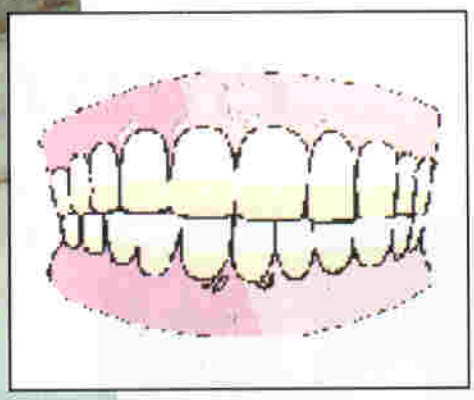
Las manchas en los dientes surgen al paso del tiempo a causa del consumo de ciertos alimentos y bebidas, por ejemplo, los jugos de frutas, las verduras (como el betabel y la zanahoria), y principalmente por el café, el té y el cigarro.

«Antes de someterse a un tratamiento para desmanchar los dientes -señala el doctor Alfredo Sakar Allende, encargado de la Comisión de Materiales Dentales de la Asociación Dental Mexicana (ADM)-, el odóntologo debe realizar un diagnóstico para saber si al paciente le conviene o no su aplicación.

«El análisis previo consiste en una revisión intraoral para **observar si las piezas dentales han sido restauradas, si existen antecedentes de sensibilidad dentaria y en encías** (en casos de sensibilidad extrema está contraindicado), si el paciente fuma o toma con frecuencia café, cuál es su tipo de alimentación, etcétera. Los datos anteriores nos permiten saber hasta qué punto se obtendrán resultados favorables.

«Una persona que adquiere un blanqueador de dientes para aplicárselo en casa desconoce las mencionadas condiciones, y también ignora que **este producto le puede causar quemaduras en la encía o daño a los dientes**, e incluso cambios celulares, es decir, lesiones premalignas. Por eso cabe aclarar que este tipo de tratamientos **debe ser aplicado por un dentista**».

Por ejemplo, el método blanqueador en gel requiere de un portalíquido o «guarda» que se coloca en los dientes, lo cual implica riesgos pues «el portalíquido no está hecho a la medida de la dentadura del paciente, por lo que el gel se derrama en la boca y puede causar serias quemaduras en la encía. En cambio, el proceso de blanqueamiento que se realiza en la clínica es similar, pero el portalíquido se fabrica a la medida para evitar perjuicios; si se presentara algún imprevisto -por ejemplo sensibilidad-, el afectado puede acudir de inmediato a la clínica para ser atendido», concluye el doctor Sakar.



El doctor Sánchez Ramos, médico suscrito al Departamento de Estomatología del Hospital «Manuel Gea González» de la Secretaría de Salud, señala que los blanqueadores dentales que se comercializan en el mercado sí funcionan, siempre y cuando el procedimiento se realice bajo la **supervisión de un especialista**.

Sin embargo, nuestro entrevistado agrega que a los dentistas se les presenta un problema respecto a dichos productos: «Los depósitos dentales nos proporcionan blanqueadores de diferentes marcas comerciales a costos elevados, en cambio, al consumidor se le ofrecen a un costo más bajo, aun cuando contienen las mismas sustancias. Ante esta situación las personas prefieren adquirirlos por su cuenta y aplicárselos ellos mismos».

Recomendaciones y cuidados

-Es importante resaltar que un tratamiento blanqueador a base de gel no debe aplicarse a personas que tengan frenos o que hayan sido sometidos a una cirugía de las encías recientemente; tampoco es conveniente para quienes tienen dientes con caries, raíz expuesta, que padezcan colitis, úlcera o alergias a los ingredientes del blanqueador.

-No es recomendable para quienes tienen el hábito de fumar (porque los dientes se volverían a manchar con rapidez).

-Su uso está contraindicado para la mujeres embarazadas o menores de 18 años.

-Debido a que los blanqueadores contienen químicos fuertes y agresivos no deben usarse como pasta dentífrica.

Cómo mantener una dentadura sana...

Siempre es atractivo tener una dentadura blanca y para lograrlo no hay nada mejor que lavarse los dientes, la encía y la lengua tres veces al día con un cepillo de cerdas suaves y con pasta dental que contenga flúor.

Para mantener los dientes en óptimas condiciones es necesario utilizar, cuando menos una vez al día, hilo dental para quitar el alimento acumulado y las bacterias que se forman entre las uniones de cada pieza.

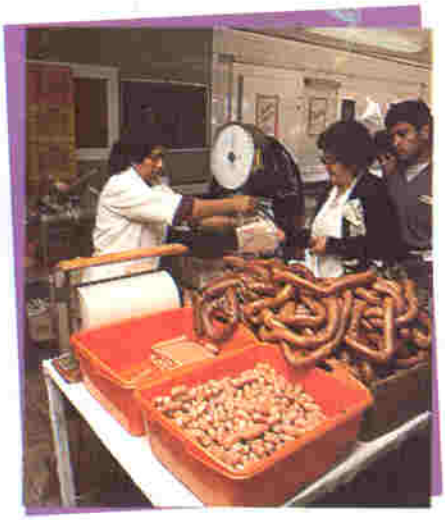
Desafortunadamente el 96 por ciento de la población en México tiene caries y el 90 por ciento presenta problemas en las encías, es decir, no existen buenos hábitos de higiene que prevengan las enfermedades de los dientes.

El doctor Sakar opina que un buen dentista es aquel que antes de realizar un tratamiento enseña a su paciente cómo cepillarse los dientes y limpiarlos con el hilo dental.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Asociación Dental Mexicana.
-Secretaría de Salud.
*-Revista JADA, artículo «*What about whiteners?*». Vol. 121, agosto de 1990.*

Las organizaciones de consumidores en México



Una de las principales atribuciones que la ley le confiere a la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) es la de promover y apoyar la constitución de organizaciones de consumidores, proporcionándoles capacitación y asesoría, tarea que cumple la Dirección General de Organización de Consumidores.

Hasta antes de la fusión del Instituto Nacional del Consumidor (INCO) y PROFECO en 1992, la atención a la población en este sentido estuvo a cargo de la Subprocuraduría de Quejas y Organización Colectiva, la cual invitaba a los consumidores a agruparse en comités con el fin de que nuestra institución les brindara los programas de apoyo respectivos.

Principales objetivos

Las organizaciones de consumidores son aquellos **grupos de personas que se reúnen con el objetivo de interactuar en acciones comunitarias en materia de consumo, que les reporten beneficios.**

Entre sus principales fines destacan:

*Colaborar con PROFECO en la vigilancia del cumplimiento de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), así como en la difusión del conocimiento y ejercicio de los derechos que ésta le confiere a los consumidores.

*Lograr un mejor aprovechamiento del ingreso familiar y los recursos del hogar.

*Participar en las actividades de orientación y educación para conformar una verdadera cultura de consumo, que permita a la población alcanzar una mejor y más justa calidad de vida.

Cuando la población no cuenta con un esquema de organización formal y desea sumarse a los beneficios del movimiento organizado de consumidores, PROFECO desarrolla un esquema interno de organización denominado **Comité de Defensa y Protección de Consumidores**, el que se integra con mas de 20 personas que estén interesadas, quienes deben nombrar en forma democrática a un presidente, un secretario y dos vocales, que los representarán y serán el enlace permanente entre PROFECO y la organización.

De acuerdo con sus posibilidades se reúnen semanal, quincenal o mensualmente y participan en sesiones de trabajo en las que el personal de PROFECO, tomando en cuenta los intereses y las características de los integrantes, así como el contexto económico y de consumo, encamina al grupo al desarrollo de alguno de los cuatro subprogramas que integran el **Programa Nacional de Organización de Consumidores: promoción para la organización, colaboración jurídica, mejoramiento de la economía familiar y cultura del consumo.**

La misma dinámica de trabajo se lleva a cabo con grupos organizados de consumidores, los cuales se conforman con personas que ya pertenecen a alguna organización, institución o grupo, que desean sumar los beneficios de este programa a las actividades que desarrollan de manera cotidiana.

A la fecha se atienden a 2 mil 835 comités de defensa y

protección del consumidor y a 448 grupos organizados. El grueso de las organizaciones de consumidores se integra por amas de casa, pero el Programa Nacional de Organización de Consumidores también atiende a población discapacitada, de la tercera edad, grupos infantiles y juveniles y organismos sindicales.

Uno de los resultados del trabajo con los consumidores organizados en México fue el **Primer Encuentro Nacional de Organizaciones de Consumidores**, el cual tuvo lugar los días 22 y 23 de mayo en San Luis Potosí, dentro del marco de celebraciones del vigésimo aniversario de PROFECO.

Los asistentes, 64 representantes de los diferentes comités y grupos organizados de consumidores que se atienden a través de las 64 delegaciones PROFECO del país, fueron elegidos de manera democrática mediante encuentros locales, regionales y estatales. De igual forma se contó con la asistencia de representantes de instituciones gubernamentales y no gubernamentales relacionadas con el consumo.

Uno de los objetivos de la reunión fue que las organizaciones de consumidores intercambiaran experiencias sobre el trabajo que han desarrollado, con el fin de que retomaran como una alternativa para reorientar, dentro del nuevo marco económico, el papel del consumidor en la sociedad.

Durante el evento se abordaron cinco temas, cuyo desarrollo se basó en las experiencias de las organizaciones, pues se busca fortalecer la acción colectiva de los consumidores.

Las aportaciones finales fueron:

***Las organizaciones de consumidores y su acción para mejorar la calidad de vida de sus integrantes:** Se propuso, con el fin de enfrentar los problemas actuales de los consumidores, identificar intereses y objetivos comunes e intensificar el trabajo colectivo.

***Las compras en común como una alternativa para la mejor distribución del ingreso familiar y el abasto comunitario:** Como una forma de optimizar el abasto y el ahorro familiar la idea se consideró válida, pero no viable debido a la situación económica del país. Se comentó que en estos momentos la mayoría de la población realiza diariamente sus compras, además el incremento de los precios resta credibilidad a la propuesta, sugiriéndose el regreso a la economía de traspatio o de corral, los cultivos en el hogar, así como llevar a cabo todas aquellas acciones que garanticen el abasto de los productos necesarios para el hogar.

***El desarrollo de las Tecnologías Domésticas como un medio para el mejoramiento de la economía familiar:** Se sugirió que se ofrezcan a la población bajo el concepto de «Educación para la economía», con el fin de aumentar su aprovechamiento y difusión. Asimismo se planteó aumentar las recetas de elaboración de productos para impulsar aún más la protección a la economía familiar y el intercambio de tecnologías entre los grupos.

***La colaboración colectiva de los consumidores con PROFECO como acción para el fortalecimiento de la institución y las organizaciones de consumidores:** Ya que este punto se refería al esquema establecido entre PROFECO y los consumidores para lograr el equilibrio en la relación proveedor-consumidor, el comentario general giró en torno a que existe un gran desconocimiento de los derechos del consumidor. Por lo tanto se sugirió continuar con la orientación y capacitación de los consumidores, tanto de la ciudad como de las zonas rurales, comprometiéndose los consumidores organizados a contribuir en la difusión, así como en el ejercicio y la exigencia de los derechos que nos confiere la ley.

***La participación de las organizaciones de consumidores en la conservación del ambiente y el uso adecuado de los recursos naturales:** Se llegó a la conclusión de que la protección y la preservación del ambiente están íntimamente vinculadas con los estilos de vida y el consumo de bienes y servicios. El consumidor reconoció que sus hábitos contribuyen a acentuar o a resolver parte de los problemas ambientales. Por otro lado, se propuso que se establezca como derecho del consumidor el disfrute, respeto y preservación del medio en el que vivimos.

Si desea obtener mayor información acerca de las organizaciones de consumidores diríjase a la delegación de PROFECO más cercana a su domicilio, o acuda a la Dirección General de Organización de Consumidores, ubicada en José Vasconcelos núm. 208, 4° piso, colonia Condesa, México, D. F.

El 27 de octubre ¡Retrasemos una hora nuestro reloj!

Como usted recordará, el primer domingo de abril (el día 7 para ser más exactos) todos adelantamos una hora nuestros relojes con el fin de aprovechar mejor la luz natural.

Ya han pasado seis meses y **este último domingo de octubre** amaneceremos en nuestro horario habitual, pues **a las 2:00 a. m. del día 27 atrasaremos nuestros relojes una hora.**

Los por qué del horario de verano

Tal vez usted se pregunte por qué tuvimos que adelantar y retrasar una hora los relojes. A ello le responderemos que establecer un horario «de verano» está fuertemente ligado al uso racional de la luz del sol, recurso natural fundamental en la vida del hombre.

Con una acción tan sencilla como adelantar el reloj en el verano y retrasarlo al horario habitual antes de la llegada del invierno, gozamos de la luz natural del sol y ahorramos energéticos.

De esta forma todos contribuimos a evitar que se generen mil 300 millones de kilowatt-hora al año, cifra que supera la cantidad de electricidad que consumen anualmente estados de la república como Tlaxcala, Aguascalientes o Colima.

Del mismo modo, dicha acción disminuye el consumo equivalente a 2 millones de barriles de petróleo que se requieren para producir la electricidad.

Paralelamente ayudamos a mejorar el ambiente, reduciendo la contaminación atmosférica al evitar que se produzcan mayores niveles de humo y gases a causa de la quema de combustible.

¡Y no olvide!

En **los últimos meses del año y durante todo el invierno los días son más cortos que las noches, así que este 27 de octubre regresamos a nuestro horario habitual.**

Por eso tenga mucho cuidado con el horario para hacer sus reservaciones de avión, ferrocarril, citas de trabajo, etcétera.

Antes de irse a dormir la noche del sábado 26 no olvide atrasar su reloj una hora para que cuando despierte el domingo 27 se encuentre a tiempo y al día siguiente no se le «haga temprano» para llegar al trabajo o dirigirse a la escuela.

Recuerde, el 27 de octubre debemos atrasar una hora el reloj.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuente: Comisión Nacional para el Ahorro de Energía, Conae.

No se caliente más la cabeza: calidad de ventiladores de mesa y pedestal

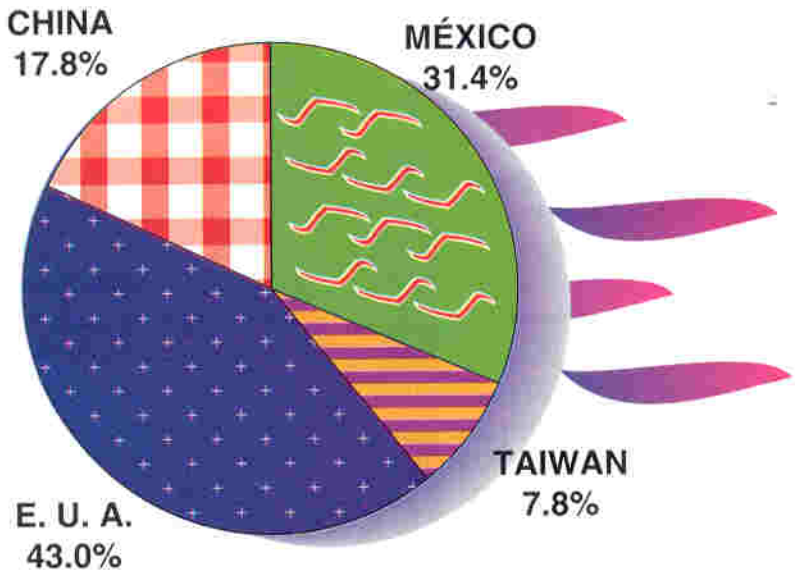
Dentro de la amplia gama de necesidades de las personas existen las denominadas superficiales, es decir, aquellas que hemos adquirido y se caracterizan por ser ajenas a los requerimientos elementales para la sobrevivencia y la seguridad (como comida, casa, vestido, etcétera). Tal es el caso de los ventiladores, ya que debido a los diversos climas que prevalecen en la república son productos de consumo cíclico o estacional, es decir, su demanda aumenta en temporada calurosa.

Debido a que la Procuraduría Federal del Consumidor dentro de su programa de trabajo tiene contempladas diversas investigaciones en relación a bienes y servicios de temporada que se comercializan en el mercado,° realizó la presente investigación.

La penetración de estos productos dentro del mercado nacional de acuerdo con su país de origen es la siguiente:

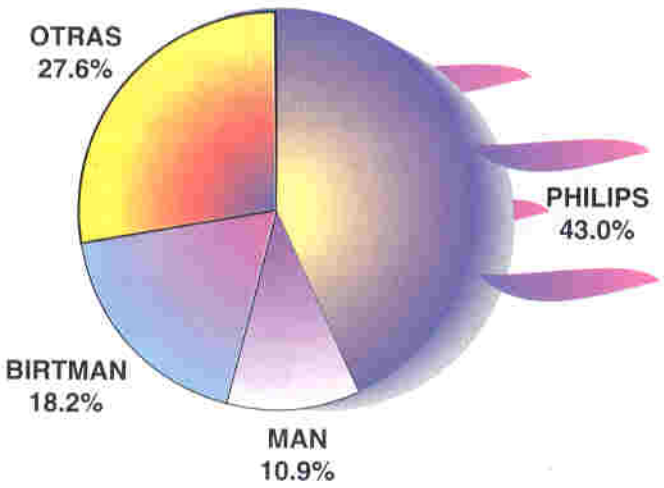
Asimismo en una encuesta realizada por la

Composición del mercado de ventiladores por país de origen

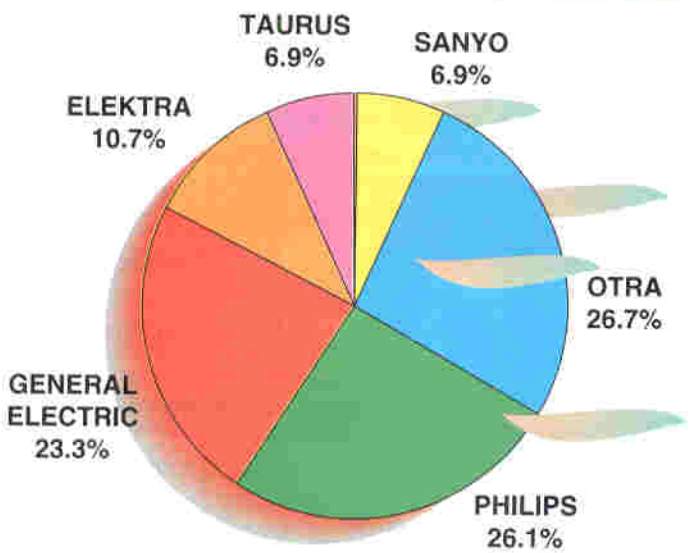


Dirección de Investigación Social se observó la demanda de estos productos de acuerdo con las marcas que se comercializan en nuestro país:

Ventiladores de mesa por marca



Ventiladores de pedestal



¿Cómo se diseñó el estudio?

La investigación incluyó 18 muestras de las diez marcas de ventiladores con mayor presencia en el mercado nacional, de las cuales seis modelos son de importación y 12 modelos de origen nacional.

Asimismo, el estudio se basó en diferentes Normas Oficiales Mexicanas.

Glosario

Ventilador tipo mesa: Es un aparato impulsor que tiene dos o más álabes, movidos directamente por un motor eléctrico de C. A. y destinado para usarse con entrada y salida libre de aire. Puede tener un dispositivo para colocarse en la pared o el techo.

Ventilador tipo pedestal: Es un aparato impulsor que tiene dos o más álabes, movidos directamente por un motor eléctrico de C. A. y está montado en un pedestal por medio de un mástil telescópico o fijo a una determinada altura; está destinado a usarse con entrada y salida libre de aire.

Flujo de aire: Es la cantidad de aire desplazado en un tiempo dado, bajo condiciones específicas.

Ángulo de oscilación: Es la excursión total del desplazamiento angular del cabezal con respecto a su eje.

Potencia: Es la cantidad de energía (en watts) que requiere el objeto bajo condiciones normales de operación, y de alimentación eléctrica en corriente, voltaje y frecuencia.

Valor de servicio (eficacia): Es la descarga en metros cúbicos por segundo dividida por la potencia eléctrica de consumo del ventilador en watts a la tensión y frecuencia específica por la prueba.

¿Qué pruebas se aplicaron?

1. **Información al consumidor:** Se verificó que los equipos presentaran sobre partes visibles que no fueran fácilmente borrables la siguiente información:
- Razón social del fabricante, marca registrada o ambos; leyenda «Hecho en México» o, en su caso, del país de origen; marca y modelo del producto; símbolo de autorización NOM o de algún otro organismo certificador; tensión nominal en volts; corriente nominal en amperes; frecuencia de operación en Hertz; y potencia nominal de consumo en watts.
2. **Análisis del instructivo y la garantía:** Se verificó que cada una de las muestras contara con una póliza de garantía y un instructivo de funcionamiento en idioma español, especificando en forma clara la vigencia de la garantía, restricciones y alcances, así como los centros de servicio donde hacerla efectiva.
3. **Acabados:** Por medio de una inspección visual se revisó que las muestras no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes en el cuerpo, en las guardas ni en los álabes, que pusieran en peligro la integridad física de los usuarios; también se observó que la unión de las guardas coincidiera con la parte media del volumen de revolución o, en su defecto, recorrida un poco hacia su parte frontal.
4. **Aspectos dimensionales:** Se determinó lo siguiente:
- Longitud del cable de alimentación: Se midió la distancia lineal del cable de alimentación desde el cuerpo del ventilador hasta el cuello de la clavija, ya que la longitud no debe ser inferior a 1.60 m para ventiladores de mesa y a 1.80 m para ventiladores de pedestal. En ambos casos, el área transversal del cable de línea no debe ser menor a 0.75 mm^2, es decir, cable de calibre 18.

- Longitud de las aspas (álabes): Con ayuda de una cinta métrica se midió la longitud de las aspas, desde el centro del conjunto hasta su borde superior.
- Altura y área de la base: Con una cinta métrica se midió la altura y el área que ocupa la base del ventilador.

5. **Ángulo de oscilación del cabezal:** En los aparatos que tienen la característica de mantener en oscilación el cabezal (conjunto de motor y aspas) se verificó que hubiera un dispositivo para activar y desactivar la oscilación a gusto del usuario.
6. **Consumo de potencia:** Se calculó el consumo real de potencia de estos aparatos en condiciones normales de operación y a su máxima velocidad y, si lo presentan, con el mecanismo de oscilación funcionando.
7. **Seguridad eléctrica:** Las muestras se colocaron durante 48 horas en la cámara de humedad y se realizaron las pruebas de corriente de fuga, rigidez dieléctrica y resistencia de aislamiento para determinar si se encuentra dentro de los valores y tolerancias indicadas en la NOM-003-SCFI-1994.
8. **Estabilidad:** Con ayuda de un plano inclinado se determinó la estabilidad de los aparatos, durante su funcionamiento se colocó el cabezal en la posición más desfavorable de equilibrio.
9. **Resistencia mecánica:** Se verificó que las cubiertas protectoras, guardas y similares no pudieran ser retiradas fácilmente por el usuario, a menos que su remoción sea necesaria para el uso y funcionamiento normal del aparato. Utilizando un «dedo de prueba», de dimensiones normalizadas, se comprobó que las guardas, tanto delantera como trasera, no permitieran su introducción o contacto con los bordes de ataque de los álabes.
10. **Desplazamiento de aire:** Se determinó el volumen de aire por minuto que desplaza el ventilador operado en sus distintas velocidades.
11. **Ruido:** Se midió el nivel de ruido que genera la muestra cuando se opera bajo condiciones normales.
12. **Temperatura de trabajo:** Se revisó la temperatura que alcanza el motor bajo condiciones normales de operación a diferentes intervalos de tiempo.

Recomendaciones de compra

* Antes de efectuar su compra analice sus necesidades. Pida que le muestren varios modelos y marcas, asimismo pregunte cuál es el costo, a fin de conocer el gasto que deberá efectuar.
* Verifique la fortaleza de los materiales con que está fabricado el ventilador.
* Observe cuál es el consumo de potencia que indica el proveedor en la placa de datos.
* Cerciórese de la cantidad de aire que desplaza el ventilador en cada una de sus velocidades.
* Revise la seguridad de las guardas de protección de las aspas.
* Asegúrese de que la póliza de garantía se llene en su presencia y pregunte si el servicio técnico y las refacciones pueden conseguirse en la ciudad donde usted radica.
* Exija el manual de instrucciones, la garantía y la factura de compra.
* Si tiene que firmar algún documento, primero léalo cuidadosamente aunque se demore, si no le queda claro pregunte para aclarar sus dudas.

Recomendaciones de uso

* Nunca deje el ventilador al alcance de los niños.
* No lo coloque cerca de cortinas, manteles u otros objetos que puedan ser atraídos hacia las aspas.
* Procure colocar el ventilador cerca de una ventana o ventila abierta para que atraiga el viento fresco del exterior hacia el interior.
* Al activar la oscilación del cabezal del ventilador verifique que durante su movimiento no lo obstruya algún objeto.

Con el propósito de facilitar la interpretación de las pruebas, éstas se agruparon de la siguiente manera:

Información al consumidor: Engloba la información para los usuarios, así como el análisis del instructivo y la garantía.

Flujo de aire: Para este parámetro se tomó en consideración la prueba de desplazamiento de aire.

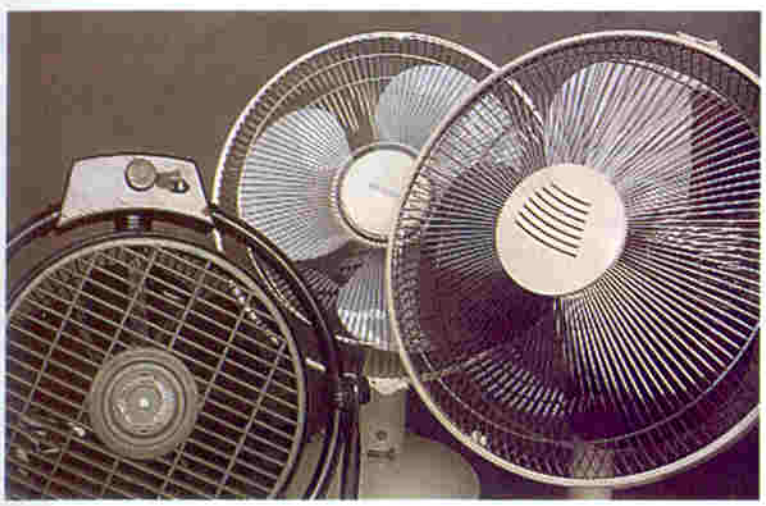
Eficiencia: Se agruparon las pruebas de potencia de consumo (en watts) y eficiencia del aparato.

Presentación: Se incluyeron las pruebas de: Ángulo de oscilación, Dimensional y Acabados.

Durabilidad: Se reunieron las pruebas de Temperatura y Ruido.

Seguridad: Engloba las pruebas de: Seguridad Eléctrica, Seguridad Mecánica y Estabilidad.

Los resultados del estudio se presentan en las siguientes tablas. Si requiere mayor información visítenos en nuestras oficinas ubicadas en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, Distrito Federal, o bien, llámenos al 559-73-77 extensión 243, donde con gusto lo atenderemos.



Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

VENTILADORES

Marca	Evaluación global	Precio ($)	Modelo	País de origen	Información al consumidor	Flujo de aire (m^3 seg)	Eficiencia	Presentación	Durabilidad	Seguridad
de mesa										
Man	90	337.50	VMG-9016	México	Completa	0.764				
Sanyo	90	350.00	EF-M16D	China	Completa	0.706				
Birtman	89	310.00	UB-40M	México	Completa	0.748				
Record	89	357.50	VMG-9016	México	Completa	0.762				
Man	89	306.50	VMG-9012	México	Completa	0.748				
Sears	88	349.00	VMG-9016	México	Completa	0.719				
Philips	79	352.50	HR 3424	México	Completa	0.623				
de pedestal										
Birtman	90	364.00	UB-16P	México	Completa	0.762				
Record	90	410.00	VPG-9016	México	Completa	0.730				
Sears	89	399.00	VPG-9016	México	Completa	0.728				
Man	88	385.00	VPG-9016	México	Completa	0.739				
Philips	84	360.00	HR 3426	México	Completa	0.670				
Sanyo	84	385.00	EF-M16F	China	Completa	0.696				
Mytek	77	166.50	16 FAN	México	Completa	0.591				
Blue Point	71	250.00	V16BP	Taiwan	Incompleta	0.364				
Holmes*	71	270.00	Master Touch	China	Completa	0.502				
de piso										
Holmes Air	70	320.00	HAOH-199	Taiwan	Completa	0.420				
Lakewood	68	322.00	007	E. U.	Completa	0.680				

* Encendido por contacto digital.

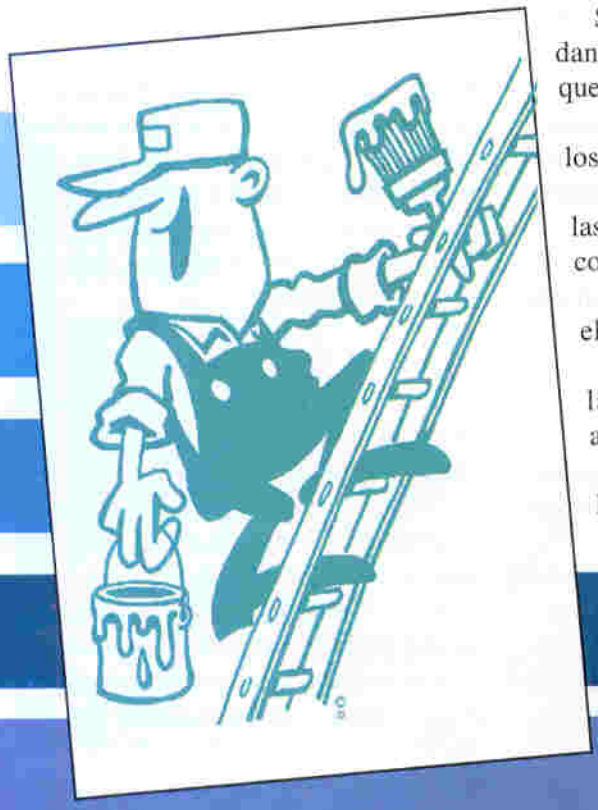
Precios investigados durante la primera quincena de septiembre de 1996.

Excelente *Bien* *Regular* *Deficiente*

Cómo reparar paredes de baño

Hoy le proporcionaremos unas sencillas sugerencias para que usted mismo arregle las paredes de su baño a un bajo costo.

Los materiales que necesitará son:
-adhesivo y sellador de azulejos
-azulejos nuevos (los que necesite)
-un desarmador de punta plana
-una espátula
-un martillo o bloque grande de madera
-un trapo o una esponja
-agua



Primero se debe retirar con un desarmador el sellador que está alrededor de los azulejos dañados.

Posteriormente se quitan los azulejos. En caso de que no se desprendan con facilidad, ayúdese con el desarmador.

Si hay restos de adhesivo se quitan para dejar la pared limpia en esas áreas.

Se mezcla el adhesivo con el agua usando la espátula y se coloca una capa de esta mezcla sobre el revés del azulejo.

Para que el adhesivo nuevo se adhiera mejor se humedece la pared.

Se pega con firmeza y con el martillo o bloque se dan pequeños golpes para que se adhiera mejor y quede nivelado.

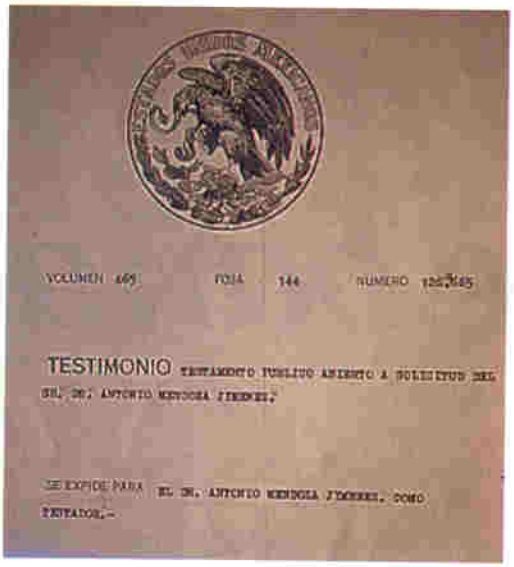
Se procede a colocar de esta manera cada uno de los azulejos que se desea reemplazar.

Espere a que se sequen el tiempo que indiquen las instrucciones del pegamento; posteriormente se coloca el sellador en cada una de las juntas.

Tan pronto como termine de esparcirlo, se limpia el exceso.

El sellador se debe secar el tiempo que indiquen las instrucciones para lograr así, la mejor adherencia.

Pasado ese tiempo las paredes del baño estarán listas.


VOLUMEN 469 FOJA 144 NUMERO 120,685

TESTIMONIO TESTAMENTO PUBLICO ABIERTO A SOLICITUD DEL SR. DR. ANTONIO MENDOZA FIERRO.

SE EXPIDE PARA EL DR. ANTONIO MENDOZA FIERRO, COMO TESTADOR.-

Evítese problemas: haga a tiempo su testamento

Nadie tiene el futuro asegurado: en cualquier momento podemos fallecer y dejar desprotegidos o en una situación difícil a nuestros seres queridos por no haber elaborado y registrado un testamento en el momento oportuno. En otras palabras, con este documento aseguramos nuestro patrimonio familiar con el fin de amparar al cónyuge y/o a los hijos.

¿Cuándo realizarlo? Cualquier día es propicio, sólo se necesita tener la iniciativa para efectuarlo sin importar la edad que usted tenga o qué bienes va a testar.

¿Qué es un testamento?

El testamento es una orden civil en la cual se estipula que los bienes o patrimonio familiar quedan al resguardo o son cedidos por herencia a una segunda persona física o moral.

Al respecto, el licenciado Francisco Xavier Arredondo Galván, notario público núm. 173 del Distrito Federal, señala: «El testamento permite que el generador de la riqueza familiar pueda disponer con entera libertad de lo que le es propio, es decir, es uno de los alcances de la propiedad privada. No se trata únicamente de un acto jurídico, de hecho es el medio idóneo para heredar el patrimonio conservando la paz y el bienestar familiar.

«El testamento -continúa el licenciado Arredondo Galván- es un instrumento muy valioso, ya que fomenta la armonía necesaria en el ámbito familiar, lo que asegura que la transmisión de la propiedad se realice en forma pacífica, ordenada y cordial. Si el amor es lo que ha consolidado al núcleo familiar, ese mismo sentimiento debe estar plasmado en el testamento».

Tipos de testamento

El Código Civil del Distrito Federal establece dos clases de testamento: el **ordinario** y el **extraordinario**.

Entre los testamentos ordinarios están el **público abierto** -es el más común-, el **público cerrado** -se guarda en un sobre que se lacra ante un notario público-, y el **ológrafo** -el testador lo redacta de su puño y letra y lo deposita en el archivo notarial.

Por su parte, los extraordinarios son: el **militar**, el **marítimo** y el **extranjero**. Éstos se elaboran cuando la actividad del testador así lo requiere -por ejemplo en el ámbito castrense- y la persona que redacta este documento es un oficial militar. Esta

modalidad también se aplica cuando alguien que viaja -ya sea en barco o en avión- se ve en la necesidad de hacer su testamento; en ese caso es el encargado de la nave quien debe redactarlo.

En forma similar, el titular de una embajada o consulado posee la facultad de realizar un testamento extraordinario en el caso de que un connacional, estando en un país extranjero, lo necesite.

Testamento público abierto

El testamento **público abierto** es el que brinda mayor seguridad jurídica porque se lleva a cabo ante un notario público. Sobre este punto, el licenciado Arredondo Galván indica: «El testamento público abierto ha sido modificado y se ha simplificado. Se suprimió el requisito de presentar tres testigos y el trámite completo no demora más allá de 20 minutos.

«Sólo hay que anotar los datos generales en un documento foliado -continúa nuestro entrevistado-, es decir: nombre, fecha de nacimiento, ocupación, estado civil y domicilio, así como mostrar una identificación vigente. Además debe manifestar su estado civil y si tiene hijos. Posteriormente se establecen las siguientes cláusulas básicas:

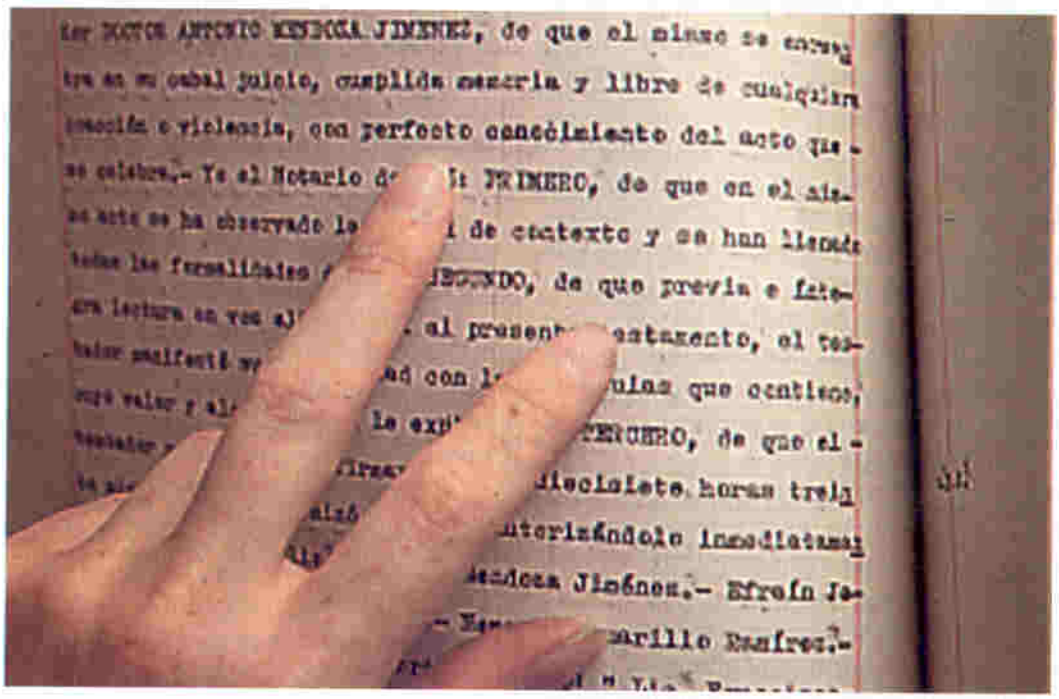
1. Instaurar la institución del heredero universal, esto es, el heredero que va a sustituir al testador (puede ser una o varias personas) será causahabiente de todo: bienes, derechos y obligaciones.
2. Siempre se piensa en una segunda cláusula, en la que se indica quiénes son los herederos sustitutos. Es necesario prever que el heredero o herederos designados puedan fallecer antes que el testador, entonces hay que nombrar a los suplentes; generalmente se desgina a los hijos, repartiendo los bienes por partes iguales. Así, el testamento es válido para toda la vida y no hay necesidad de renovarlo.
3. Es necesario nombrar un albacea, que es la persona que tiene la facultad de cumplir la voluntad del testador. No es dueño ni tiene ningún derecho en especial, simplemente es el ejecutor del testamento. Por eso se recomienda que esta persona sea alguien conocido de la familia, ya que de ser un extraño podrían surgir discordias.

Otras cláusulas

En el testamento **público abierto** pueden existir otras cláusulas. En este sentido, el licenciado Andrés Banda Ortiz, titular jurídico del Instituto Nacional de la Senectud, explica:

«Existe la posibilidad de que se convengan otras cláusulas en el legado. Por ejemplo, muchos padres deciden repartir sus bienes en forma desproporcional; en ese caso se utiliza el mecanismo de legado, es decir, se hacen 'lotes'.

«De esta manera -comenta el licenciado Banda-, se le confiere, por ejemplo, el legado de una



casa a un heredero, el de un terreno a otro y el del automóvil a un tercero. Las propiedades se dividen de antemano y de este modo ya no es necesario discutir qué bienes le corresponden a cada quien».

Nuestros entrevistados coinciden al explicar que no es necesario poseer grandes riquezas materiales para elaborar un testamento. En muchas familias de escasos recursos hay objetos de gran importancia, por ejemplo, un cuadro de la virgen de Guadalupe, las fotografías familiares o los muebles de la sala. Así, para evitar discusiones se recomienda hacer este documento.

Testamento cerrado y ológrafo

Existen otras dos clases de testamentos: el **cerrado** que, como se señaló anteriormente, se guarda en un sobre que se lacra ante un notario público; por ser un procedimiento poco común, el costo de este testamento y de los trámites aumenta hasta un 30 por ciento en comparación con el **abierto**.

«En lo que se refiere al **ológrafo** -indica el licenciado Arredondo Galván-, éste tiene la ventaja de ser gratuito, sin embargo, en la práctica resulta contraproducente, pues se paga por el derecho de conservar el documento guardado durante el tiempo necesario, a veces muchos años, en el Archivo Notarial; posteriormente se lleva ante un juez para que lo declare válido, de este modo un notario público se encargará de protocolizarlo. Estos trámites se pueden evitar si se realiza un testamento abierto.

«Por otra parte -menciona nuestro entrevistado-, por su naturaleza el testamento es un acto necesariamente revocable. Hay un principio que dice: 'El testamento de hoy automáticamente revoca al de ayer'. Sin embargo, no hace falta revocarlo expresamente, por ser el acto jurídico más libre que hay, el interesado puede cambiar su testamento, si así lo desea, cada dos horas, diario o momentos antes de su muerte».

Costos y recomendaciones

Para determinar el costo de un testamento hay que tomar en consideración que el marco jurídico y legal de este documento cambia de un estado de la República Mexicana a otro. Cada entidad tiene un régimen diferente, y por lo mismo los aranceles son distintos. En el Distrito Federal, por ejemplo, existe un arancel que data de 1985 y está basado en los salarios mínimos vigentes.

«En este sentido cabe aclarar que dicho arancel no se aplica. Por ejemplo, la tarifa por un testamento asciende a 30 días de salario mínimo, esto es $ 452.00 más IVA, a lo que se deben sumar los honorarios del notario público. En realidad, el costo de este trámite en la ciudad de México está en el orden de $ 600.00 a $ 900.00», concluye el licenciado Arredondo.

Si usted desea anticiparse y evitarle sinsabores a los suyos le sugerimos que tome en consideración lo siguiente:

- Para elaborar un testamento no hace falta ningún documento, sólo una identificación vigente. El testador que quiere realizar el trámite no necesita acreditar ante un notario público que es el propietario.
- Asimismo el testador no necesita comprobar si está casado o tiene hijos.
- También es recomendable que al realizar el testamento se haga una exclusión universal que indique: «Dejo todos mis bienes...», pues de esta manera se incluyen: los derechos de autor, las patentes de invención, los bienes muebles e inmuebles, etcétera.

Recuerde que elaborar su testamento no implica un gasto, y tomando esta precaución podrá dejar una «herencia de felicidad» al legar sus bienes a quien ama y desea proteger.

Miguel G. Prieto

Fuentes: -Notaría Pública núm. 173.
-Instituto Nacional de la Senectud.

¿Necesita una enfermera?

Una persona convaleciente, bajo tratamiento médico, en rehabilitación, en la fase terminal de una enfermedad incurable o que sufre de un padecimiento crónico que no requiera hospitalización puede recurrir a los cuidados de una enfermera privada, ya que este tipo de profesional puede atender el 90 por ciento de las especialidades médicas.

En esta ocasión, la **Revista del Consumidor** indagó cuáles son las características mínimas que debe tener una enfermera a fin de que usted contrate a la más adecuada según sus necesidades.

Sus características

Una de las ventajas de contratar los servicios de una enfermera particular radica en que el **costo global disminuye** -alrededor de la mitad- en contraposición a lo que se paga en un hospital privado; además, la recuperación del paciente es más rápida en el hogar porque hay una mayor disposición psicológica debido a que puede mantener contacto permanente con la familia, transitar con mayor libertad por el lugar y sentirse tranquilo.

Otro aspecto importante es que el paciente recibe una **atención personalizada** y se reduce considerablemente el riesgo de adquirir infecciones originadas por las bacterias que hay en los hospitales.

Por lo anterior, enseguida le brindamos una «dosis» de los aspectos que usted debe considerar antes de elegir una enfermera particular.

Estudios: el grado mínimo de estudios para graduarse de enfermera técnica es de tres años después de cursar la secundaria; además es necesario hacer el servicio social y presentar el examen profesional. Una licenciatura en enfermería requiere de cuatro años de estudio después del bachillerato, servicio social, elaborar la tesis y acreditar un examen profesional. Dichos estudios deberán estar avalados por la SEP, el Instituto Politécnico Nacional, la Universidad Nacional Autónoma de México, o sus escuelas incorporadas.

Asimismo es conveniente que la enfermera haya cursado una especialización (terapia intensiva, medicina crítica, médico-quirúrgica, pediatría, gerontogeriatría, atención a enfermos con Sida, por ejemplo) para que brinde un servicio acorde a las necesidades del paciente; además debe capacitarse continuamente para estar «al día» en materia de nuevos medicamentos y evolución de la tecnología.

Horario: el más recomendable es de seis a ocho horas diarias, ello con el fin de no disminuir la calidad de su servicio. No obstante, hay quienes establecen el siguiente horario: de 8:00 a 14:00, de 14:00 a 20:00 y de 20:00 a 8:00.

Funciones y obligaciones: antes de que una empresa proporcione el servicio debe conocer los datos del paciente, del médico responsable, así como el diagnóstico clínico correspondiente. Cumplido lo anterior se llevará a cabo la firma del **contrato de prestación de servicios** respectivo, a fin de que ambas partes, paciente y empresa, conozcan sus derechos y obligaciones.

La profesional deberá brindar un eficiente y buen trato al paciente y a su familia. Por su parte, la empresa tendrá que otorgarle un **servicio integral** al enfermo, es decir, una atención biopsicosocial (física, psicológica y social), además de preparar todos los aditamentos y medicamentos para que la enfermera cuente con lo necesario -como silla de ruedas, oxígeno, respirador, etcétera, según sea el caso-, evitando así contratiempos que pongan en riesgo la recuperación de la persona.

La enfermera tiene la obligación de comunicarle al médico el estado de salud del paciente, y si considera que sus servicios ya no son necesarios.

Costo: el precio del servicio depende de las horas de atención dedicadas al paciente, el horario contratado, el tratamiento, el nivel de conocimientos de la enfermera y, por supuesto, de la agencia que se contrate. Por ejemplo hay servicios cuyo costo va desde $ 30.00 diarios hasta $ 12.50 por hora; lamentablemente no existe un tabulador que regule el monto de este tipo de servicios.

Forma de pago: los honorarios se liquidarán a través de la compañía de seguros, en el banco o directamente en la empresa que envía a la enfermera; en cuanto a las instituciones que cuentan con bolsa de trabajo, el pago se hará a la (el) enfermera (o). Al liquidar la cuenta no olvide **exigir la factura fiscal**.

Si el pago se efectúa a una compañía de seguros el paciente podrá recuperar el dinero mediante el llamado «reembolso». Cabe mencionar que la mayoría de las aseguradoras pagan los 30 días de atención y los medicamentos, por considerar el servicio de enfermería a domicilio como una alternativa hospitalaria o extensión de un hospital.

También existen ciertas desventajas

- En términos generales, el costo del servicio de enfermería a domicilio es alto, aunque hoy en día algunas empresas o agencias están buscando abaratar el precio de los cuidados a la salud.
- Debido a que la calidad del servicio varía en cada empresa es importante no recurrir a aquellas que son manejadas por comisionistas, pues lo único que buscan es obtener ingresos. Es fundamental verificar si la empresa se encuentra legalmente constituida y tiene responsabilidad civil profesional en caso de cometerse un error que perjudique al paciente o a sus familiares.
- Actualmente las enfermeras no requieren de Cédula de Salubridad, sin embargo ésta debería ser un requisito obligatorio.
- Cuando la enfermera no cubre su «cambio de turno» provoca que se pierda la continuidad del tratamiento y el riguroso control que se lleva por medio de expediente, el cual le es de gran utilidad al médico para valorar al paciente.

Recomendaciones

- Compare el desembolso que necesitará cubrir en un hospital con el que hará al contratar los servicios de una enfermera privada.

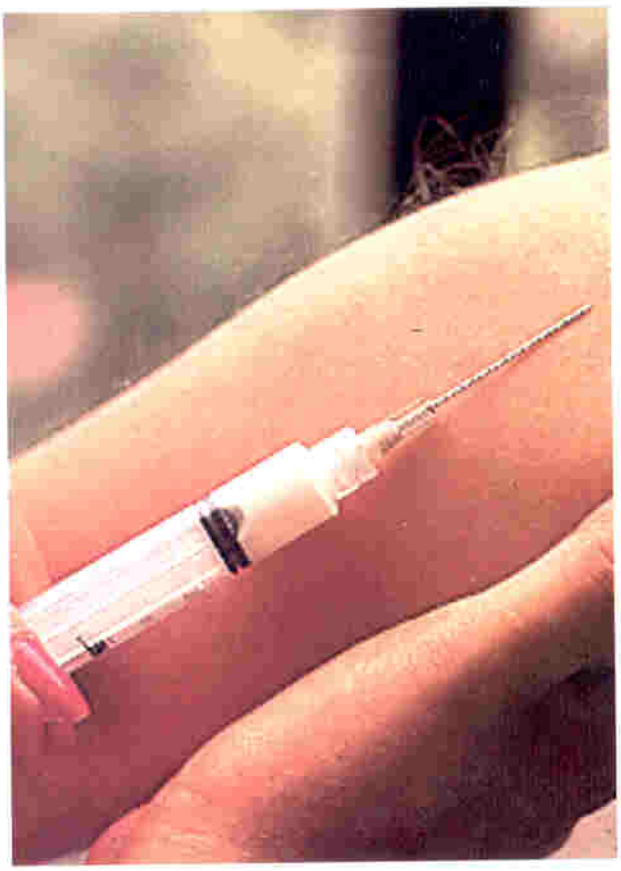
- Cerciórese de que la empresa a la que acuda esté legalmente constituida y respalde a sus enfermeras en caso necesario. Asimismo verifique que la compañía realice los exámenes psicométrico, académico y médico (incluyendo examen de sangre) a su personal, además de capacitarlo constantemente para tener la certeza de que va a obtener un servicio de calidad.
- Al contratar los servicios de una enfermera particular exija la firma de un contrato de prestación de servicios.
- La prescripción de los medicamentos debe ser responsabilidad de un médico.
- Conviene que la empresa cuente con médicos consejeros que orienten a los empleados para que brinden un mejor servicio.
- Hay agencias que tienen, además de las enfermeras, las llamadas «cuidadoras»; valdría la pena preguntarle al médico tratante cuál de las dos opciones es la más recomendable para cubrir las necesidades del paciente.
- Ciertos pacientes sólo necesitan la presencia de una enfermera técnica, y no los conocimientos de una enfermera general. En este caso contrate a la primera y solicite la supervisión de la segunda una o dos veces al día, esto con el propósito de reducir los gastos.
- Si piensa hacer válido su seguro médico, no olvide corroborar la cobertura de todos los gastos.
- Por último, las personas de escasos recursos económicos que deseen capacitarse para atender a sus enfermos pueden acudir a la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la UNAM (ENEO) a los «Cursos de comunidad abierta» para atención del paciente geriátrico, diabético, etcétera. El costo para los estudiantes de la UNAM y sus familiares es de $ 50.00; para la comunidad abierta es de $ 100.00 y también se otorgan becas. Dichos cursos tienen una duración de 20 a 30 horas.

Para solicitar mayor información diríjase a la Coordinación de Extensión Académica de la ENEO, ubicada en Camino Viejo a Xochimilco y Viaducto Tlalpan, o bien, llame al 655-71-53.

Amigo lector, usted estará de acuerdo con que la salud es lo más valioso que tenemos para alcanzar y gozar de todo aquello que nos brinda la vida, por eso ¡cuídela!

Leticia Muñoz

Fuentes: -Entrevista a la licenciada Cristina Castañeda, coordinadora de Extensión Académica de la ENEO, UNAM.
-Entrevista al licenciado Iván Lourido, director general de ABC Home Care de Latinoamérica, S. A. de C. V.



En el Día Mundial de la Alimentación

Contra el hambre y la desnutrición

«Lucha contra el hambre y la desnutrición» es el lema que este año caracteriza al Día Mundial de la Alimentación, y cabe destacar que actualmente existe un enorme interés en torno a los temas de la hambruna y la desnutrición en el mundo, ya que cifras emitidas por la FAO indican que 800 millones de seres humanos en el planeta sufren desnutrición crónica; 192 millones de niños menores de cinco años tienen deficiencias agudas de proteínas; y más de mil millones de mujeres pobres padecen anemia por no tener una alimentación adecuada. Esta lista de carencias ha sido denominada por los expertos de la FAO como «la globalización de la pobreza».

En lo que se refiere a México, el 21.5 por ciento de la población vive en la pobreza extrema. Los estados más afectados son los del sur y sureste (Chiapas, Oaxaca y Guerrero), así como la Zona Tarahumara y la Huasteca Potosina, asimismo la inseguridad alimentaria prolifera en las zonas urbano-marginales y rurales.

Ante este panorama surgió la necesidad de realizar una Cumbre Mundial sobre la Alimentación, que tendrá lugar en la Sede del Fondo para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) en Roma, del 13 al 17 de octubre del presente año. La finalidad de dicha reunión es despertar la conciencia mundial acerca de la gravedad de la situación alimentaria y lograr el compromiso de los dirigentes mundiales, a fin de adoptar medidas encaminadas a erradicar el hambre y la malnutrición que afligen a millones de personas en el mundo en vías de desarrollo.

¡Malnutrición por exceso de alimentos!

«Este tipo de malnutrición provoca en los individuos problemas de obesidad, diabetes, cirrosis y enfermedades cardiovasculares, entre otras», señala la nutrióloga Norma Ramos, del Departamento de Educación Nutricional del Instituto Nacional de la Nutrición.

La obesidad puede ser resultado de diversos factores, por ejemplo, embarazos múltiples, estado de ánimo (muchas personas comen compulsivamente para disminuir la tensión nerviosa) o abandonar abruptamente la actividad física intensa, como en el caso de obreros, profesores de educación física y profesionales del deporte, quienes habitúan a su organismo a consumir grasas y azúcares en grandes proporciones y cuando inician una vida sedentaria no modifican su dieta.

Lo peor del caso es que la obesidad desencadena otros padecimientos como diabetes, obstrucción de las arterias del corazón, etcétera.

Sin embargo en las dos últimas décadas, gracias al desarrollo científico en diversos campos, se sabe que el consumo indiscriminado de toda clase de alimentos es perjudicial. Debido a ello se inicia una nueva era de alimentación seleccionada para proporcionar salud y bienestar a la población.

La nutrióloga Norma Ramos recomienda a las personas adultas ingerir pocos alimentos de origen animal (carne, huevo, etcétera), pues dichos productos deben consumirlos fundamentalmente los niños y los adolescentes que se encuentran en periodos de desarrollo.

«Comer frutas y verduras es de vital importancia para mantener una dieta idónea, y en este caso sugerimos que se elijan los productos de temporada, que son mucho más baratos.

«Es fundamental combinar los cereales (arroz, trigo, maíz), los tubérculos (papa, camote) y las leguminosas (frijol, alubias, lentejas).

«Asimismo es necesario disminuir la ingesta de grasas (aceite, mantequilla) y azúcares (mermeladas, azúcar, mieles)», señala nuestra entrevistada.

Los efectos favorables de una buena nutrición se complementan con otras recomendaciones como evitar el tabaco, realizar ejercicio cotidianamente, controlar el estrés, mantenerse en el peso ideal y no ingerir sal en exceso (evitar los alimentos procesados y con conservadores).

A continuación, la especialista Norma Ramos nos indica cuáles son las raciones diarias adecuadas de cada tipo de alimento.

RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

				Niños	
	Adultos	Adolescentes	Mujeres embarazadas	Preescolares	Escolares
Cereales y tubérculos	7	11	11	5	8
Leguminosas	1	1	1	1	1
Verduras	2	3	3	3	3
Frutas	15	10	14	6	5
Grasas	6	6	7	21/2	4
Alim. de origen animal	3	4	4	4	4
Leche	1	1	1	2	2
Azúcares	5	4	3	5	5

PROMEDIO DE UNA RACIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

Leguminosas:	1/2 taza de cualquier leguminosa cocida
Alimentos de origen animal:	huevo - 1 pieza
	queso fresco - 45 g
	queso cottage - 2 cucharadas copeteadas
	jamón - 2 ó 3 rebanadas muy delgadas
Carnes:	res, pollo, puerco o pescado - 30 ó 40 g
Cereales:	tortilla - 1 pieza
	pan blanco (bolillo) - 1/2 pieza
	sopa cocida - 1/2 taza
	arroz cocido - 1/2 taza
	pan dulce - 1/2 pieza
	tamal - 1 pieza
Tubérculos:	papa - 1/2 taza
	camote - 1/4 de taza
Leche:	fresca líquida - 1 taza (240 ml)
	leche en polvo - 3 cucharadas soperas
	leche evaporada - 1/2 taza
Frutas:	manzana - 1/2 pieza
	plátano tabasco - 1/2 pieza
	naranja - 1 pieza
	jugo de naranja - 1 taza (240 ml)
	pera - 1/2 pieza
Verduras:	lechuga, espinaca, pepinos, nopales, (verduras con mucha agua) - 1 taza (cocidas)
	zanahoria, betabel, chícharos - 1/2 taza (cocidas)
Grasas de origen animal:	crema - 1 cucharada sopera
	manteca - 1 cucharadita
	margarina - 1 cucharadita (de origen vegetal)
	mantequilla - 1 cucharadita
	aceite - 1 cucharadita
Azúcares:	azúcar - 2 cucharaditas
	cajeta - 1 cucharadita
	mermelada - 1 cucharadita
	leche condensada - 1 cucharada
	miel de abeja - 1 cucharada

Graciela Muñoz

Fuentes: -Departamento de Educación Nutricional del Instituto Nacional de la Nutrición.
-FAO.
-Cuadernos de Nutrición núm. 4, julio-agosto de 1985.

Alimentos congelados: *¿tan buenos como los frescos?*

En la gastronomía del fin del milenio, los alimentos congelados forman parte del menú de cada día. La facilidad y la rapidez con que se preparan los han convertido en productos indispensables para aquellos consumidores que carecen de tiempo para practicar el arte culinario.

Sin embargo, aunque cocinar y degustar un platillo preparado con uno o varios ingredientes congelados puede dejarnos un «buen sabor de boca», también nos deja una duda latente: ¿tendrá ese alimento el mismo valor nutricional que uno cocinado con productos frescos?

Ante esta interrogante, la **Revista del Consumidor** abrió el congelador y descubrió que conservar y consumir los alimentos congelados ofrece numerosas ventajas.

La acción del frío

La congelación de productos alimenticios no es un método nuevo. En la antigüedad, los pobladores de las regiones árticas conservaban la carne enterrándola en el hielo.

Sobre la acción del frío, la maestra en ciencias Josefina Morales de León, jefa del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos del Instituto Nacional de Nutrición «Salvador Zubirán», explica: «La función que desempeña el frío en la congelación consiste en minimizar la oxidación (reacción química que sufren los alimentos al entrar en contacto con el oxígeno del aire) y los procesos de descomposición.

«Detiene el crecimiento de los microbios y propicia que los procesos bioquímicos se desarrollen lentamente. De allí que se considere un buen método de conservación».

Cabe aclarar en este punto que congelar los alimentos no es lo mismo que refrigerarlos, pues la congelación requiere temperaturas de -18° C o más bajas, mientras que en la refrigeración la temperatura oscila entre los -4° C.

¿Cómo se congelan?

La congelación de los alimentos se lleva a cabo mediante procesos lentos o rápidos.

El más conocido es el que se realiza en corriente de aire frío -congelamiento lento-, que consiste en colocar el producto (carne cruda de res, pollo o puerco, cajas con fruta, etcétera) en una habitación con temperatura baja; allí se deja alrededor de tres días, sometido a corrientes de aire frío que oscilan entre los 20° y los 40° C bajo cero. Este método es usual en rastros, carnicerías y restaurantes.

Por otra parte, en la congelación comercial -congelamiento rápido- se emplean líquidos enfriados a bajas temperaturas, gases licuados y congelación por contacto con placas enfriadas. Estos sistemas consisten en sumergir el producto -legumbres o frutas- en el líquido o gas refrigerante, o bien, colocarlo (platillos preparados) sobre las placas enfriadas.

Aunque los métodos difieren, el proceso para congelar es el mismo: una vez que el producto ingresa al congelador se baja la temperatura a través de la extracción del calor para que se inicie la formación de cristales de hielo en el alimento, dejándolo enfriar hasta obtener la temperatura final requerida para su almacenamiento.

Su valor nutricional

Cualquier forma de conservación de los alimentos destruye una parte del contenido nutritivo de los mismos.

Sobre el particular, la maestra Morales de León afirma: «La congelación y el almacenamiento en congeladores no dañan en absoluto al producto desde el punto de vista nutricional. Sin embargo, las acciones previas al congelamiento, como un manejo inadecuado del producto o el descongelamiento, pueden producir deshidratación, oxidación y destrucción de nutrientes.

«Por ejemplo -explica nuestra entrevistada-, las verduras deben escaldarse (sumergirse durante un lapso corto en agua hirviendo) antes de congelarse con la finalidad de destruir las enzimas que de otra forma permanecen activas durante el almacenamiento.

«Esta operación destruye elementos nutritivos, parte de la vitamina C y otras vitaminas hidrosolubles, además de sales minerales.

«Por otro lado, los víveres congelados que no tienen una adecuada protección pueden 'quemarse' (deshidratación del producto) u oxidarse, lo cual destruye las vitaminas».

Respecto a la descongelación, la especialista indica: «En el caso de las verduras, mismas que contienen un alto porcentaje de agua, al descongelarse pierden jugo y nutrientes. La descomposición de un alimento descongelado -agrega la entrevistada- sobreviene más rápido que en el caso de uno fresco, ya que los tejidos han muerto y no existen barreras que protejan al producto del crecimiento bacteriano».

Por eso se recomienda que una vez descongelados los alimentos se consuman lo antes posible, además nunca se deben congelar de nuevo porque pierden sabor, frescura y el proceso de descomposición se genera durante o después del deshielo.

Para que no congele su bolsillo

Acerca de las ventajas que el congelamiento ofrece, la maestra Morales de León explica: «La congelación suspende la proliferación de organismos patógenos en los alimentos, lo cual permite almacenarlos durante un lapso prolongado.

«Asimismo, gracias a este procedimiento se pueden conservar frutas o legumbres que se consiguen sólo en determinadas épocas del año».

A continuación le ofrecemos algunas recomendaciones de compra:

- Verificar la fecha de caducidad del producto, pues hay alimentos que al almacenarse por tiempo prolongado pierden sustancias nutritivas.
- No adquirir paquetes húmedos o mojados, ya que ello es señal de que se están descongelando.

- Las verduras congeladas, a excepción de las espinacas, deben estar sueltas en la bolsa. Si están sólidas es porque se han descongelado y congelado nuevamente.
- Procurar que los congelados sean los últimos productos que adquiera antes de pasar a la caja registradora del supermercado.
- Si no piensa consumir de inmediato el producto adquirido, consérvelo en el congelador.
- Para descongelar este tipo de comestibles sáquelos del congelador cuatro horas antes de emplearlos y manténgalos a temperatura ambiente. No los exponga al sol porque puede producirse una rápida descomposición.
- No es recomendable comer el alimento si no está completamente descongelado, ya que ello produce cambios en el sabor y la textura.

Con el frío a su favor

Ahora bien, si a usted le interesa iniciarse en el arte de congelar los alimentos, le sugerimos lo siguiente:

- Escoger alimentos frescos. Las frutas y las verduras deben estar en su punto ideal de madurez.
- No congelar productos que hayan estado guardados desde días antes, ya que pueden haber comenzado a descomponerse.
- Envolver o sellar perfectamente el producto a congelar. Si no queda bien envuelto el alimento se decolora por la deshidratación y esto afecta su textura.
- Lo mejor es envolver los alimentos con plástico autoadherible, papel aluminio o bolsas de polietileno. Respecto a los recipientes, prefiera aquellos de plástico rígido con tapas que cierren herméticamente.
- Rotular y fechar cada alimento a fin de determinar el tiempo limite de conservación.
- Nunca congelar nuevamente la carne cruda que haya sido descongelada por completo, ya que las bacterias pueden haber comenzado a multiplicarse durante o después del deshielo.
- Las carnes cocidas deben congelarse tan pronto como se enfríen.

Enseguida le proporcionamos una tabla de conservación de los alimentos, así como los pasos a seguir para congelar legumbres, frutas y carnes. ¡Buen provecho!

Dulce G. Gutiérrez

Fuentes: -Notitec Pual. Boletín de información de Ciencia y Tecnología de Alimentos núm. 1, Vol. 4, 1994.
-Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán».

Tiempos de conservación por congelación de diversos productos

Producto	Periodo (meses)
Verduras (calabaza, coliflor, hongo, papa)	4 a 6
Verduras (alcachofa, apio, berenjena, espinacas, nabo, perejil, zanahoria)	10 a 12
Fruta (puré)	4
Fruta fresca	9 a 12
Carne de res	8 a 12
Carne de ternera	6 a 9
Carne de cerdo	4 a 6
Pollo	10 a 12
Pato	3 a 4
Conejo	8 a 10
Pavo (piezas)	4 a 6
Pescado magro	4 a 6
Pescado graso	1 a 3
Helado de crema	9 a 12
Pizza	1
Huevo (cocido)	5 a 6
Leche	2 a 3
Nata	2 a 3
Queso fresco	5 a 6
Platillos preparados	
Platillos con salsa	6 a 9
Pastas	2 a 3
Pescados	4 a 10
Verduras	2 a 3

Fuente: Cuadernos de Nutrición núm. 4, julio-agosto de 1984.

Para congelar verduras y frutas...

Verduras

1. Limpiarlas como de costumbre, quitando las partes marchitas.
2. Lavarlas cuidadosamente, a excepción de las legumbres con vaina.
3. Escaldarlas -tratamiento térmico corto- sumergiéndolas en agua hirviendo que las cubra completamente. Tapar la olla y mantenerla a fuego medio para que continúe la ebullición durante 5 ó 10 minutos.
4. Retirarlas del fuego y enfriarlas inmediatamente sumergiéndolas en agua muy fría.
5. Escurrirlas y secarlas muy bien.
6. Envasarlas, ya sea en recipientes de plástico o cartón rígidos o en otros flexibles, como las bolsas de polietileno herméticas.

Frutas

Una vez que compruebe que se encuentran en el punto idóneo de maduración:

1. Lavarlas perfectamente y sumergirlas en una mezcla de una taza de azúcar y dos tazas de agua fría. Si el almíbar está muy dulce agregue un poco de zumo de limón.
2. Envasarlas en recipientes de plástico rígido o vidrio. No llenar los envases a ras, ya que los líquidos aumentan de volumen al congelarse y puede botarse la tapa o romperse el recipiente.

Fuente: Cuadernos de Nutrición núm. 4, julio/agosto de 1984.

Si va a congelar carne, aves o pescado...

- Seleccionar carne de primera calidad que puede congelar en trozos grandes o picada.
- Empaquetar con cuidado. Si son trozos grandes se recomienda utilizar bolsas de plástico.
- También puede emplear papel aluminio, en cuyo caso se requiere de un segundo envoltorio de plástico, ya que con el tiempo el aluminio se agujera y produce «quemaduras» en la carne expuesta al aire seco del congelador.
- Los filetes, chuletas, bisteces o hamburguesas deben envolverse uno por uno en papel encerado o de aluminio.
- Si se trata de **aves** es necesario limpiarlas quitándoles plumas y vísceras antes de congelarlas.
- En el caso del **pescado**, retirar escamas, aletas, cola y vísceras. Si lo desea puede quitarle la cabeza. Lávelo y séquelo con cuidado para no romperlo. Posteriormente empáquelo en plástico autoadherible.
- Los **mariscos** -como las langostas, los langostinos y los camarones- pueden congelarse crudos, inmediatamente después de haberlos limpiado y escaldado.
- Le sugerimos guardar las **carnes cocidas o preparadas** en envases de plástico rígido con tapa hermética.

Recomendaciones

- La carne congelada en trozos grandes se descongela mejor si la saca del congelador y la deja en el refrigerador seis horas antes de guisarla.
- Los trozos pequeños se pueden colocar directamente al fuego, lo cual constituye un ahorro de tiempo y permite conservar el sabor, ya que evita la pérdida del jugo.
- El pescado congelado puede cocinarse directamente o descongelarse.
- Los mariscos deben descongelarse completamente y consumirse de inmediato.

Fuente: Cuadernos de Nutrición núm. 4, julio/agosto de 1984.

En lavadoras
Cómo hacer la mejor adquisición

El diario ir y venir de una sociedad que vive en constante actividad y «con el tiempo encima» exige reducir los momentos y el esfuerzo que se destinan a determinadas labores. En lo que se refiere a las tareas domésticas, con el paso del tiempo se han inventado instrumentos para aligerarlas, entre los que podemos mencionar las estufas, las aspiradoras, los hornos de microondas, y las lavadoras y secadoras de ropa, entre otros.

En esta ocasión tocaremos el tema de las lavadoras y los avances tecnológicos que han hecho posible que con sólo oprimir unos botones, girar perillas y sin necesidad de mojarse ni maltratarse las manos, su ropa quede limpia y seca en poco tiempo.

Pero antes de adquirir uno de estos enseres hay que tomar en cuenta ciertos aspectos, y quién mejor que los propios fabricantes nos pueden ofrecer sugerencias para hacer la mejor elección.

Para realizar una excelente compra...

«Al comprar una lavadora -menciona el ingeniero Carlos Alfredo Escamilla Rosales, gerente de Atención al Cliente de Acros-Whirlpool-, por lo regular el consumidor se guía por las recomendaciones de parientes y/o amigos.

«Lo que nosotros aconsejamos es **tomar en cuenta el espacio que se le destinará a la lavadora**; por ejemplo, un centro de lavado es ideal para un departamento pequeño, pues gracias a que la lavadora y la secadora están unidas en forma vertical se puede ahorrar mucho espacio».

«Otro factor fundamental -señala el ingeniero Rigoberto Sánchez, de Crolls Compañía Mexicana- es **el número de miembros de la familia**; para una de menos de cinco personas es adecuada una lavadora de siete kilos de capacidad; para aquellas de más de cinco miembros se sugiere una con capacidad de nueve kilos.

«También es importante considerar -indica el ingeniero Sánchez- **el maltrato** que puede causar la lavadora a la ropa, lo que depende del sistema con el que se realiza el tallado: **espirales**, **propela** o **aspas**; estas últimas, por ejemplo, maltratan mucho las prendas. Asimismo hay que tomar en cuenta las **velocidades de lavado**, en general se recomienda adquirir una de tres velocidades (tallado suave, medio y fuerte)».

Ambos entrevistados explican que para instalar cualquier marca de lavadora se necesitan dos tomas de agua -una para la fría y otra para la caliente-, ambas ubicadas aproximadamente a un metro del calentador, y un desagüe de tres cuartos de pulgada.

Con respecto a la compra de una secadora de ropa, los ingenieros coinciden en que éstas casi no tienen demanda: por cada cuatro lavadoras se vende una secadora, esto debido a sus altos costos y a que el consumidor no considera que sea un electrodoméstico muy útil.

El mercado de lavadoras

El ingeniero Escamilla señala que el consumidor puede encontrar en el mercado tanto lavadoras nacionales como de importación en una relación de 70 y 30 por ciento respectivamente. Entre las nacionales destacan las marcas: **Acros, Hoover, Koblenz, General Electric, Supermatic, Philips** y **Crolls-Whirlpool** (nacional), y entre las importadas se comercializan **Whirlpool** y **Easy**.

Al cierre de esta edición realizamos un pequeño sondeo en el que se detallan marcas, características y costos.

Lo primero que observamos es que hay dos tipos de lavadoras: las automáticas y las semiautomáticas.

En el caso de las primeras sólo se introduce la ropa, se colocan en los compartimientos señalados el detergente, el cloro o blanqueador (si se requiere) y el suavizante de ropa, se gira el selector al número de programa elegido y listo, sólo necesita esperar a que el aparato lave, enjuague y exprima la ropa para que usted la pueda tender.

En las semiautomáticas primero hay que llenar en forma manual la tina con agua, se desaguan automáticamente, pero es necesario volver a llenar la tina para enjuagar, o bien, hacerlo en el lavadero y exprimir a mano, aunque hay algunas que tienen rodillos.

En materia de lavadoras automáticas se encontró que en el mercado se comercializan modelos con capacidad desde tres hasta nueve kilos de ropa y con precios entre 2 mil y 6 mil pesos; enseguida mencionamos algunos ejemplos:

Westinghouse: con ocho ciclos de lavado; opción para llenar la tina a tres diferentes niveles de agua (bajo, medio y lleno total); tres temperaturas (frío-frío, frío-caliente y caliente-caliente); selector para elegir el tipo de lavado (tallado suave para ropa delicada, normal y fuerte); incluye un ciclo especial para que la ropa no quede muy arrugada; su costo es de 4 mil pesos aproximadamente.

Easy: con ocho ciclos de lavado; opción de llenar la tina a tres niveles; tres temperaturas; selección de tipos de lavado; tiene un ciclo especial de remojado de ropa; además cuenta con una pequeña tina desmontable para el lavado de ropa delicada; su precio promedio es de 4 mil 500 pesos.

Kenmore (de la línea **Whirlpool**): tiene capacidad para siete kilos de ropa; ocho ciclos de lavado; tres temperaturas; opción de llenar la tina a tres diferentes niveles de agua; selección de tipo de lavado; su precio asciende a 3 mil 400 pesos.

Kenmore: tiene las mismas características que la anterior, pero su capacidad es de nueve kilos. El costo aproximado de esta lavadora es de 4 mil pesos.

En el ramo de las semiautomáticas tenemos:

IEM: el llenado de la tina es manual; tiene capacidad para tres kilos de ropa y un solo interruptor para encendido y apagado; el tallado de la ropa se realiza con propela y a una sola velocidad; su costo aproximado es de 650 pesos.

Hoover: capacidad para tres kilos de ropa; la tina se llena manualmente; reloj para lavado y con una sola velocidad; bomba de desagüe; tallado de ropa con propela; su precio se aproxima a los 600 pesos.

General Electric: tina con siete kilos de capacidad; una sola velocidad de lavado; bomba de desagüe; interruptor de seguridad en la tapa; cuenta con aspas para el tallado de la ropa; su costo asciende a 2 mil 100 pesos.

Los datos anteriores se recabaron en tiendas de autoservicio y departamentales.

Para darle buen uso a su lavadora

A fin de que su lavadora tenga una larga vida y siempre funcione a la perfección, asegúrese de proporcionarle ciertos cuidados, tales como:

- Colocarla bajo techo para que no sufra deterioros en su parte exterior ni interior.
- Antes de instalarla y usarla por primera vez lea cuidadosamente el instructivo, ya que de ello dependerá su buen funcionamiento.
- Sólo introduzca la cantidad de ropa permitida porque en caso contrario sus prendas no quedarán completamente limpias, además de que el motor trabajará a marchas forzadas, lo cual puede dañarlo.
- Es importante que utilice un detergente adecuado, los que recomiendan los fabricantes son los de baja espuma, porque si es excesiva poco a poco se introducirá en los compartimientos internos de la lavadora, ocasionando picaduras en la lámina y fallas en el funcionamiento.
- Es recomendable darle mantenimiento a su lavadora cada seis meses: el técnico deberá hacerle una revisión general, un ajuste de niveles, limpiar los filtros y quitar el polvo de las partes internas.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Acros-Whirlpool.
-Crolls Compañía Mexicana.

En colchones: de los ortopédicos a los biomagnéticos

De las 24 horas del día, aproximadamente un tercio lo pasamos sobre un colchón, de ahí la importancia de elegir uno que nos brinde comodidad, nos permita descansar y dormir plácidamente.

Los fabricantes son quienes por medio de la publicidad destacan las virtudes de sus colchones, así como sus sistemas de fabricación y las distintas combinaciones de materiales que usan en ellos, como: acolchonados, espumas, resortes, etcétera.

Sin embargo, casi siempre sucede que al adquirir un colchón se desconocen las cualidades que debe tener para brindarnos unos «dulces sueños».

Ante la importancia de este producto en nuestra vida, la **Revista del Consumidor** investigó cuáles son las características de diversos modelos que se comercializan en el mercado.

¿Durmiendo con el enemigo?

La **firmeza** de un colchón es un factor de vital importancia, ya que se relaciona estrechamente con los dolores de espalda. Según estudios realizados por el Hospital Clínico de la Universidad de Chile, se sabe que el peso de nuestro cuerpo se distribuye irregularmente y para lograr un descanso eficaz el colchón debe adaptarse a esas diferencias de peso.

Asimismo dichas pruebas demostraron que en una población de hombres con estatura promedio de entre 1.72 y 1.75 m, el 70 por ciento del peso se distribuye del siguiente modo: tronco, 35 por ciento; pelvis, 25 por ciento y extremidades superiores, 10 por ciento. Del 30 por ciento restante, el 23 por ciento corresponde a las extremidades inferiores y el 7 por ciento a la cabeza.

Por ello, un colchón debe adaptarse a la anatomía del usuario de manera que el peso se reparta uniformemente.

La **adaptación** -capacidad del colchón para sostener al cuerpo- depende de la flexibilidad del material con que esté elaborado.

Por ejemplo, si se empleó resorte, la firmeza dependerá de la flexibilidad, la cantidad y la medida del alambre que se utilizó para fabricarlo.

Respecto a los colchones de espuma -poliuretano-, su buena calidad radica en la densidad y la forma en que están dispuestas las distintas capas de material.

Otro factor que se debe tomar en cuenta es la **comodidad** que un colchón debe ofrecer: su superficie debe ser plana, sin partes sobresalientes o hundidas; la zona media o central es de gran importancia, pues ahí se concentra la mayor parte del cuerpo.

No lo olvide

En el mercado básicamente existen dos tipos de colchones: normal y ortopédico; respecto a este último, la licenciada Matilde Aguirre, vicepresidenta de la Sección de Colchones, Borras y Taguas de Canacintra, advierte: «La palabra 'ortopédico' se usa como gancho. Cuando el consumidor va a adquirir un colchón suele comprarlo sin reparar en las características y ventajas que puede brindar y no indaga por qué ese colchón es 'ortopédico'.

Respecto a dicho término nuestra entrevistada agrega: «Dentro del mercado de los colchones esa especificación es muy amplia, pues por un lado debe permitir al cuerpo mantener una postura tal que no dañe la columna vertebral, y por otro debe ser firme para permitir un descanso suficiente y adecuado.

«La firmeza no debe ser extrema, salvo que el ortopedista lo recomiende; esta cualidad no está reñida

con la comodidad, un colchón firme debe también ser cómodo».

En brazos de Morfeo

Actualmente se comercializa una gran cantidad de colchones denominados «biomagnéticos», que se caracterizan por tener magnetos en su interior con la finalidad de crear una fricción entre éstos y el cuerpo humano.

La electricidad natural del organismo se pone en contacto con el imán recargándose de energía. Pero esto sucede cuando el magneto está a tan sólo unos milímetros de distancia del cuerpo.

Para distribuir la energía adecuadamente estos colchones deben contar cuando menos con 110 imanes.

Un problema al que la industria colchonera nacional se enfrenta hoy es la proliferación de empresas que reconstruyen colchones; sobre el particular, la licenciada Aguirre señala: «En estos momentos estamos trabajando en la creación de una norma oficial que regule a las empresas dedicadas a la reconstrucción de colchones, ya que desconocemos el procedimiento utilizado, además de que se engaña a los consumidores, pues los ofrecen como nuevos».

Cabe mencionar, que estos colchones sólo se comercializan por vía telefónica y no hay oportunidad de verlos físicamente antes de adquirirlos.

Por otra parte, a veces su precio es elevado, lo que obliga a las personas a adquirir los que han sido reconstruidos. Entre las marcas líderes en colchones de resortes están **Simmons** y **Spring Air**, cuyos colchones ortopédicos con resortes y doble colchoneta, tamaño individual, tienen un costo de entre 1,250 y 1,500 pesos; uno matrimonial entre 1,500 y 1,800 pesos; el Queen Size entre los 1,700 y 2,000 pesos y el King Size fluctúa entre los 2,500 y los 3,000 pesos.

En el caso de colchones de espuma -poliuretano- destaca **Selther** con el modelo *Ortoflex*, de alta densidad, cuyos precios son los siguientes: individual 1,350; matrimonial 1,750; Queen Size 1,900 y King Size 2,700 pesos.

Para tener dulces sueños

A continuación le proporcionamos una lista de prácticos consejos para comprar y utilizar colchones:

- Evite adquirirlos en la calle o mediante el sistema de ventas a domicilio, ya que la mayoría de ellos son reconstruidos.
- La funda no es lo más importante de un colchón: es la firmeza y el confort lo que cuenta.
- Antes de decidirse pruébelo durante unos minutos: acuéstese y siéntese en él para corroborar las ventajas que le ofrece.
- Los colchones que se venden a bajo precio generalmente son de baja densidad. No se recomienda su adquisición, ya que su tiempo de vida es corto (de seis meses a un año), además no le brindan la firmeza necesaria.
- Es importante seguir las instrucciones de uso y mantenimiento que el fabricante indica en la etiqueta o en el folleto que acompaña al colchón.
- No permita que los niños brinquen en él, ya que eso tiende a deformarlo.
- Si desea eliminar una mancha en el colchón proceda con cuidado limpiando con un paño húmedo y dejándolo secar a temperatura ambiente, no debe plancharse para que se seque, ya que la tela contiene fibra sintética y puede fundirse con la temperatura.

Por último, el colchón le durará más si lo cambia de posición (la parte de la cabeza a los pies y viceversa) y si le da la vuelta cada determinado tiempo. ¡Dulces sueños!

Dulce G. Gutiérrez

Fuentes: -Canacintra.
-Revista Consumo y Calidad de Vida (CCU).

Zapatos ortopédicos: cuándo y por qué

Si su hijo frecuentemente se tropieza con sus propios pies, se queja de cansancio en las extremidades, o bien, es conveniente que el médico lo revise para determinar si el problema es de los pies, o consecuencia de una infección crónica en la garganta, en los dientes o en el riñón, o bien se debe a alteraciones torcionales esqueléticas en las extremidades inferiores.

De generación en generación se ha transmitido la idea de que cuando se es niño es preciso utilizar zapatos ortopédicos, pero ¿qué tan cierta es esta aseveración?

Mi pie izquierdo y derecho

Los pies constituyen la base que sostiene al cuerpo humano y desempeñan un papel fundamental en la locomoción. El pie sano y normal consta de 26 huesos y puede soportar, sin deformarse, fuerzas mayores a los 200 kg en el adulto. En la planta del pie hay tres arcos, de cuyos aplanamientos o incurvaciones dependen las principales malformaciones: longitudinal, interno y transverso anterior.

Los huesos y articulaciones del pie están unidos y fijados mediante una serie de potentes ligamentos y cápsulas, principalmente a nivel de la planta. Cada una de las articulaciones del pie combina su función para hacer posible una serie de movimientos esenciales.

El pie humano normalmente presenta ligeras variaciones en su forma que se consideran patológicas solamente cuando alcanzan cierto grado de intensidad, en especial en lo que se refiere a la postura del talón en relación con su eje vertical y con la curvatura normal de la planta, a la posición del empeine y a la altura de los arcos plantares. Las alteraciones aisladas son poco comunes y el pie deforme casi siempre presenta una combinación de las mismas.

Alteraciones más frecuentes

Las deformaciones más comunes de los pies son:

- **Pie varus:** la planta del pie se encuentra desviada hacia adentro.
- **Pie valgus:** la planta se desvía hacia afuera, lo cual provoca que el eje del talón deje de ser vertical.

- **Pie cavo o excavado:** muestra arqueamiento excesivo de la bóveda plantar.
- **Pie plano anterior:** el arco transversal anterior del pie, formado por las cabezas de los metatarsianos, se aplana y se ensancha.
- **Pie plano:** es la deformación más frecuente. Sus principales manifestaciones son el aplanamiento, en diversos grados, de la bóveda plantar, del empeine y la desviación del talón hacia afuera.

En ocasiones la punta del pie adopta cierta postura irregular en relación con el talón: cuando se desvía hacia adentro se denomina pie aducto, y cuando lo hace hacia afuera recibe el nombre de abducto.

- **Pie equino:** es el que se apoya solamente en la punta.
- **Pie calcáceo:** aquel que exclusivamente se apoya sobre el talón.

Cabe señalar que las causas de las deformaciones en los pies son múltiples, pero hay que distinguir entre las **afecciones congénitas** -que el niño ya presenta al nacer- y las **afecciones adquiridas**, que surgen posteriormente.

En el primer caso influyen trastornos genéticos que alteran el desarrollo del feto. En el segundo caso el origen son lesiones en los nervios, traumatismos, heridas, cicatrices, poliomielitis, utilización de calzado inadecuado, debilidad del tejido conjuntivo, raquitismo, etcétera.

Las deformaciones congénitas o adquiridas del pie provocan que el cuerpo adopte una posición incorrecta, lo cual no sólo vicia la marcha y produce alteración del alineamiento de la silueta muscular de toda la pierna, sino también es causa de callosidades, endurecimientos y futuros trastornos osteoarticulares sumamente dolorosos.

Con paso firme hacia el futuro

«Posiblemente entre el 15 y el 20 por ciento de la población tiene pie plano o alguna deformación subclínica -afirma Antonio Tavera Redon, presidente de la Sociedad Mexicana de Ortopedia-; el problema del pie plano es que en la etapa adulta es poco elástico y sufre estiramiento de los ligamentos del borde interno y opresión sobre los ligamentos del lado externo, así como esfuerzo muscular adicional, lo cual produce dolor. Al llegar a la senectud se intensifica el dolor y la rigidez, porque los huesos mantienen una posición inadecuada que ocasiona un desgaste de las articu-laciones entre sí, por lo que el tratamiento especializado es muy necesario».

Ante la pregunta de cómo saber cuándo es indispensable acudir al médico, nuestro entrevistado nos responde: «En algunos casos los padres de familia se dirigen a la zapatería que comercializa calzado ortopédico, pero lo recomendable es llevar a los niños al médico o al pediatra tan pronto como se les detecte alguna alteración en los pies, las piernas o la forma de caminar, y solamente el especialista podrá prescribir el uso de zapato ortopédico o cualquier otro tratamiento a seguir».

¿Hasta cuándo se puede corregir?

Los huesos del pie están en condiciones de configurar el arco plantar desde el nacimiento, pero dichos huesos son tan pequeños que la conformación del arco puede apreciarse alrededor de los dos o tres años de edad, sin que esto sea una regla; hay niños que se tardan más en formarlo.

El pie puede corregirse mientras haya crecimiento, es decir, aproximadamente hasta los 15 años, cuando culmina el crecimiento de los pies y de las extremidades inferiores, mediante el uso de moldes plantares e incluso cirugía, en caso necesario.

Es importante señalar que «**los zapatos ortopédicos, moldes de plástico, plantillas y demás aditamentos únicamente son auxiliares en el tratamiento correctivo de los pies, es decir, no curan o eliminan el pie plano, sólo obligan a las extremidades a adoptar la postura adecuada mientras se emplean**; lo único

que corrige el pie plano y los defectos en la postura es el crecimiento», señala el especialista.

Un niño normal que tenga pie plano debe utilizar un molde plástico -denominado «inserto de polipropileno», el cual se coloca dentro del zapato-, a fin de que sus pies crezcan en la posición correcta. Si usa ese pequeño accesorio durante varios años es probable que el pie comience a corregirse; y en este punto cabe aclarar que **la corrección nunca es inmediata, pues puede tardar de 5 a 7 años**, debido a que los huesos del pie crecen muy pocos centímetros o milímetros. Además los insertos tienen la ventaja de que no deben cambiarse con mucha frecuencia -cada 6 u 8 meses, o incluso cada año-, por lo que no representan un gasto excesivo en el presupuesto familiar.

¿Qué hacer?

Es conveniente que por lo menos una vez al año se someta a los pequeños a una revisión médica general, como medida preventiva, sobre todo si hay alguna sospecha de alteración postural.

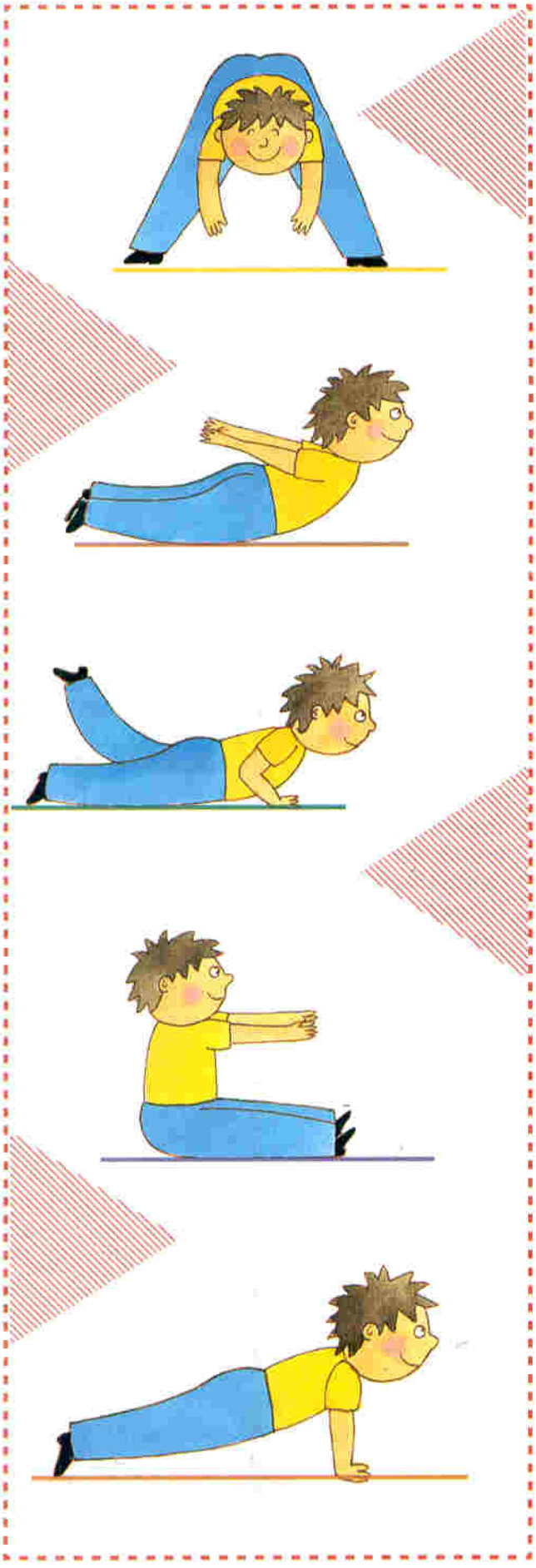
Es un mito que la columna se deforme a causa del pie plano o alguna malformación subclínica; las alteraciones posturales implican que todo el esqueleto y los músculos que lo cubren mantengan una longitud y fuerza normales que permitan efectuar arcos de movimiento completos. Si no es así, podría tratarse de un acortamiento muscular que puede presentarse en niños preescolares y escolares y adolescentes (de 12 a 14 años) que no practican deporte, mismo que ayuda a lograr elasticidad y fuerza en el músculo, estimulando a su vez a los huesos para crecer.

Antaño los adultos obligaban a los pequeños a emplear calzado ortopédico fabricado con material duro y pesado, pero hoy día resulta adecuado usar zapatos tipo bota, de preferencia con suela de tractor porque tienen más agarre y sostienen el tobillo, además de tener una amplitud suficiente que no estorba el movimiento de los dedos (amplio de la punta) y estar acojinado. El tacón deberá ser siempre más alto que la suela, permitiendo que el paso -la fase de impulso durante la marcha- tenga un avance que ya se ha ganado con el tacón.

Amigo lector, tome en cuenta que mientras su niño emplee cualquier aditamento ortopédico ese tiempo será aprovechado, de lo contrario será tiempo perdido.

Leticia Muñoz

Fuentes: -Sociedad Mexicana de Ortopedia.
-El gran libro de la salud. Enciclopledia Médica de Selecciones del Reader's Digest.



A grandes males...

- ¿Ignora cuáles son los derechos que la ley le otorga?
- ¿Compra «a ciegas» pues no sabe cómo ni dónde adquirir artículos más baratos?

Grandes remedios:

SUSCRÍBASE LA REVISTA DEL

CONSUMIDOR

NOTA: LLENAR CON LETRA DE MOLDE. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE SUSCRIPCIONES CON DATOS INCOMPLETOS O ILEGIBLES.

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

COLONIA _____ C. P. _____

DELEGACIÓN O MUNICIPIO _____

ESTADO _____

TELÉFONO _____

SUSCRIPCIÓN POR UN AÑO $ 130.00

SUSCRIPCIÓN NUEVA RENOVACIÓN DE SUSCRIPCIÓN

FORMA DE PAGO

GIRO POSTAL CHEQUE (EN AMBOS CASOS A NOMBRE DE LA **REVISTA DEL CONSUMIDOR**)

No. _____

ACLARACIONES: PERUGINO NÚM. 18, COLONIA INSURGENTES EXTREMADURA, DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ, MÉXICO, D. F., C. P. 03740, TELS: 598-67-81, 611-73-79 Ó 611-75-23.

Suscríbase a la Revista del Consumidor y entérese...

Con sólo $ 130.00 usted puede suscribirse por un año y obtener información de amplia utilidad para su presupuesto familiar

El porte será pagado por:

PRIMERA CLASE
PERMISO POSTAL
No. 3505
MÉXICO, D. F.

PC

Administración de Correos núm. 44, C. P. 03001, México, D. F.

Correspondencia con derechos por cobrar.
Solamente servicio nacional.

Cápsula

Una cosa es comer y otra alimentarte

Como la alimentación es la más básica y cotidiana de las necesidades, es importante que comencemos a cuidar nuestro peso y talla desde pequeños.

Seguramente habrás notado que al nacer es común que la mayoría de los niños sean gorditos, pero a medida que vamos creciendo nuestro cuerpo se va adelgazando.

Cuando somos bebés, nuestro peso es de aproximadamente 3 kg, alrededor del quinto mes se duplica y al año se triplica. A partir del segundo año de vida se modera la velocidad de crecimiento -de 6 a 8 cm anualmente- hasta la adolescencia, y el aumento de peso es de 2 ó 3 kg en promedio por año.

Por ello no es apropiado que durante la infancia y la adolescencia se someta a los niños a dietas de restricción de peso porque están en periodo de crecimiento, es cuando alcanzan mayor estatura y se desarrollan órganos internos como el corazón, hígado, intestinos y cerebro. De ahí que sea errónea la creencia popular que afirma que los lactantes gordos se convertirán en adultos gordos.

Únicamente si persiste el peso excesivo -entre los 5 y los 7 años-, tú y tus papás deberán preocuparse y comentarle al pediatra sobre esta inquietud, a fin de que él determine el tratamiento a seguir. La obesidad infantil está relacionada estrechamente con síntomas como cansancio, sueño, sedentarismo y apetito exagerado.

La obesidad puede generar algunas complicaciones físicas, pero los problemas más significativos para los niños obesos son de carácter psicológico, mismos que pueden provocar complejos, inseguridad y aislamiento.

Debes saber que no es muy usual que la obesidad se presente en familias completas, ya que este problema no es hereditario, sino dependerá en gran medida de los hábitos alimenticios en el ámbito familiar.

Por lo anterior, «Los pequeños consumidores» te queremos recomendar lo siguiente:

- Para alcanzar un estado óptimo de salud deberás mantener una dieta completa, variada y bien equilibrada, consumiendo lo que indica la llamada «Pirámide de la salud»: en primer lugar, una gran cantidad de **cereales** y **leguminosas**; en segundo lugar, **frutas** y **verduras**; en tercero, pocos **alimentos de origen animal**; y en cuarto, una proporción mínima de **grasas** y **azúcares**.
- Evita los productos refinados -también denominados «pacotilla» o «chatarra»- como frituras, pastelillos industrializados, refrescos y golosinas en general.
- Pregunta a tus padres y al médico cuáles son los nutrientes que contienen los alimentos y de qué manera y con qué frecuencia deben consumirse.
- Si es posible, ejercita diariamente tu cuerpo.

Y no olvides el mensaje de los anuncios: «Aliméntate sanamente».

Leticia Muñoz

Fuentes: -Elaine B. Feldman, Principios de nutrición clínica. El manual moderno, México, 1990.
-Cuadernos de Nutrición, Instituto Nacional de la Nutrición, vol. 12, núm. 6, 1989 y vol. 16, núm. 2, 1993, México.

¡Mucho ojo!

¿Quieres conocer nuevas historias recorriendo el mundo de la fantasía? Pues te invitamos a ponerle «mucho ojo» a la reseña de los siguientes libros que seguramente después desearás adquirir para gozarlos una y otra vez.

Super Gel

Hay momentos de nuestra vida en que disfrutamos enormemente y desearíamos que se prolongaran «eternamente». Pero en cambio hay otros que no nos gustaría que fuera así. Qué bueno sería que lo pudiéramos conseguir a voluntad. Quien sí lo logró fue Super Gel o Marcelo. Para hacerlo sólo tenía que peinarse diariamente con gel de zarzamora; era la única forma de que el tiempo transcurriese lo más rápidamente: por ejemplo, cuando Marcelo estaba en la clase de matemáticas ésta duraba menos.

Cuando no quería que fuera así, «olvidaba» ponerse gel en el pelo, y por supuesto ocurría el efecto deseado: el tiempo se prolongabaaa. Para él era muy útil en las fiestas o si tenía algún examen en la escuela.

Fuente: Gabriela Peyrón, Super Gel, Conaculta/ Ediciones Corunda, Col. El sueño del dragón, México, 1995.

La bruja de las montañas

La bruja de las montañas rompe su quinta escoba al estrellarse contra un árbol en otro accidentado aterrizaje. Furiosa grita: ¡voy a tumbar todos estos árboles! ¡Todos! Pero alguien escucha la amenaza y hace algo para evitarlo. ¿Quién será y qué hará? Averígualo leyendo este simpático libro.

Fuente: Gloria Cecilia Díaz, La bruja de las montañas, España, SM. Col. El barco de vapor, 1992.

Buzón infantil

*La **Revista del Consumidor** se complace en publicar en la sección «Los pequeños consumidores» las siguientes cartas que nos fueron enviadas por dos de nuestros lectores, al tiempo que les agradecemos su participación. Aprovechamos la ocasión para decirte a ti que nos estás leyendo en este momento, que te hacemos extensiva la invitación a que nos escribas y expongas tus ideas acerca de cómo ves la actividad del consumo en cualquiera de sus manifestaciones.*

Escríbenos a nuestra nueva dirección:
Av. José Vasconcelos núm. 208, 14° piso,
Colonia Condesa
México, D. F.
C. P. 06140
No lo olvides, ¡esperamos tu correspondencia!

Un día en el tianguis

Cuando voy al tianguis veo muchos puestos: de ropa, frutas, verduras, ollas, pescado, pollo, zapatos y varios artículos más. En el tianguis hay de todo y mucha gente va a comprar ahí; los señores atienden a las personas y les dicen «mi reina», «güerita», «marchanta», «seño». El tianguis es muy largo, mi mamá y yo caminamos mucho, no llegamos al final y mejor nos regresamos, y cuando regresas estás cansada. Mi mamá compró papas, romeros, jitomates, naranjas y limones; algunas cosas son caras y otras baratas, lo que se me hizo más caro fue la pechuga y la bolsa de romeros fue la más barata.

La ropa está colgada en tubos, dejan que la escojan y cuando ven el precio deciden si la compran o no.

La gente no gastaría mucho si no comprara cosas caras y que no necesita; debería esperar hasta que salga la oferta y comprar frutas que son de temporada.

Es mejor hacer el pan que comprarlo; mi mamá ayer hizo 40 bizcochos con 20 pesos, de esta forma se ahorraría dinero y sería bueno que las mamás hicieran lo mismo. Otra forma de ahorrar dinero es hacer la lista de lo que vas a comprar y sumar todo y llevar el dinero exacto, nunca más de lo necesario para que no haya tentación de gastar más.

Atentamente
Priscila Sairam Huerta Saavedra
Edad: 6 años
Delegación Tláhuac

Desde Torreón, Coahuila

(*)Hola:

Soy Ricardo David Cortés García, me parece bien que hagan una sección en la **Revista del Consumidor** dedicada a los niños, porque así los pequeños van aprendiendo más sobre la importancia del consumo.

Gracias a la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) que nos da información sobre calidad, precios y consejos acerca de varias marcas. Y también nos ayuda a que nuestro gasto sea menor, por ejemplo planeando nuestras compras.

Pero aun así hay gente que tiene hábitos irracionales y gasta innecesariamente nuestros recursos naturales renovables y no renovables. Muchas personas acostumbran desperdiciar recursos, adquieren artículos innecesarios, destruyen y tiran objetos útiles. El bienestar consiste en adquirir y consumir sólo lo indispensable. El consumo excesivo priva a todas o a algunas personas de la oportunidad de obtener artículos básicos y necesarios para una vida digna.

Creo que en la **Revista del Consumidor** tiene que haber una fábula o cuento que sea educativo para los niños, para que así todos nosotros aprendamos a conocer nuestras raíces. También un buzón para mandar cartas a diferentes partes del mundo y así conocernos todos cada vez mejor. Otra cosa es no dejarnos llevar por los anuncios de la televisión, sino analizar mejor los que nos parezcan verdaderos.

Bueno, éstas fueron mis opiniones. Gracias por prestarme su tiempo y su atención.

Atentamente
Ricardo David Cortés García
Calle Comonfort núm. 740 Norte
Torreón, Coahuila
C. P. 184875

(*) Carta resumida por la Redacción.

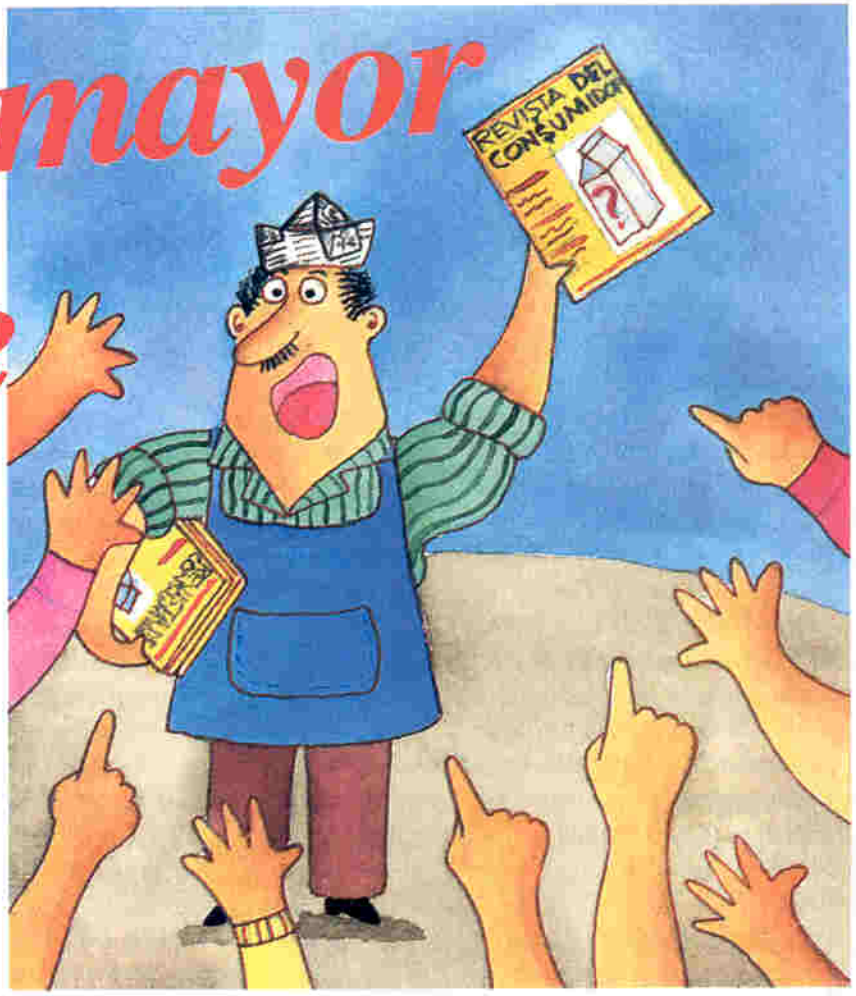
Los buenos consumidores...

¡consiguen información de Primeramano!

¡Claro que sí! Porque el periódico semanal *Primeramano* es el único medio impreso que proporciona al consumidor información sobre una amplia variedad de productos básicos, medicamentos y electrodomésticos que se comercializan en distintos establecimientos. Pero no sólo eso, en *Primeramano* te decimos en dónde se vende más barato. Acércate a PROFECO y solicita gratuitamente un ejemplar. Acude a cualquiera de nuestras oficinas o llama al 568-87-22.

También lo puedes conseguir dentro de las páginas de la publicación Segundamano.

Pide mayor tiraje



Estimados señores:

El motivo por el que me dirijo a ustedes es para felicitarlos por su programa de televisión, ya que tiene gran impacto en esta ciudad de Guadalajara, y no lo digo yo, sino su revista mensual que en los puestos de venta se agota en un máximo de tres días. Por este motivo les pido que amplíen el tiraje, y de no haber inconveniente, me envíen información sobre los resultados del «Estudio de calidad de preservativos», que a causa del periodo de exámenes en la escuela y la gran demanda de ese ejemplar no me fue posible adquirir.

Me despido no sin antes reiterarles mi admiración y respeto a tan importante programa: «Entre consumidores».

Atentamente
Iván Montiel Hernández
Calle Isla Galápagos núm. 2200
Bosques de la Victoria
C. P. 44540
Guadalajara, Jalisco
México

Señor Montiel Hernández:

Resulta muy gratificante recibir correspondencia, y más aún cuando nos felicitan por la labor informativa que desarrolla PROFECO a través de los programas de televisión y la **Revista del Consumidor**. Además queremos comentarle con mucho agrado que, gracias al arduo trabajo y la búsqueda de ambiciosas metas de carácter informativo por parte de todos los que hacen posible la elaboración de esta publicación, hemos podido incrementar el tiraje del principal órgano de difusión de PROFECO. Así, a partir del mes de mayo del año en curso dicho tiraje ha aumentado cada mes, y en el presente mes de octubre ya contamos con 50 mil ejemplares, ello como una respuesta directa a la demanda creciente de nuestros lectores.

Asimismo hacemos de su conocimiento que ya le ha sido enviada a su domicilio -vía correo- una copia del «Reporte especial de preservativos», al tiempo que le agradecemos la deferencia mostrada hacia nuestra labor.

Más sobre tratamientos para la vista

Revista del Consumidor:

En la presente misiva me refiero a su revista núm. 231 publicada en mayo del presente año, específicamente al artículo «Nuevos tratamientos para la vista», aparecido en la sección *Por su salud* y firmado por el reportero Miguel G. Prieto.

Por la difusión que le dieron en televisión al mencionado tratamiento para la vista por medio de rayo láser, me llamó la atención y compré la revista, pero no trae nada sobre el padecimiento de glaucoma, por lo que me he atrevido a escribirles para rogarles, si les es posible, que investiguen sobre el tratamiento con láser en los casos de glaucoma, si realmente es recomendable y qué médicos o instituciones son confiables.

Ojalá les sea posible que me proporcionen esta información, ya que el glaucoma es una de las enfermedades más graves de los ojos.

Por su atención, les anticipo mi más amplio agradecimiento.

Atentamente
Ma. Guadalupe Paz S.
Andador Tomillo núm. 17
El Carmen
Guadalupe, Zacatecas

Srita. Paz:

A la **Revista del Consumidor** le es grato saber que cuenta con una lectora más, y con respecto a su solicitud de información le comunicamos lo siguiente:

En todos los casos de glaucoma es indispensable el tratamiento inmediato, pues la capacidad visual que se pierde a causa de esta grave enfermedad es imposible de recuperar.

El tratamiento puede ser a base de medicamentos -fármacos- que inhiben la formación del humo acuoso, o mediante una operación que en la mayoría de los casos detiene el padecimiento. Por ello le recomendamos que acuda de inmediato al especialista -oftalmólogo-, quien es la única persona capacitada para indicarle los pasos a seguir, y orientarla sobre si considera posible evitar el glaucoma con el *excimer láser*.

De ser así, hasta el momento de realizar el reportaje de «Nuevos tratamientos para la vista» (**Revista del Consumidor** edición 231), los especialistas entrevistados nos indicaban de la existencia de este novedoso aparato únicamente en las ciudades de Monterrey, Guadalajara, Cd. Juárez y el Distrito Federal.

En la ciudad de México usted puede acudir al Hospital Oftalmológico «Nuestra Señora de la Luz», perteneciente a la SS (núm. telefónico: 592-70-91), o bien, diríjase al Instituto de Oftalmología «Conde de Valencia» -ubicado en Chimalpopoca núm. 14, colonia Obrera, teléfonos: 588-46-00 ó 588-46-44-, de asistencia privada. En ambos lugares, los costos se determinan de acuerdo con su capacidad económica.

Sin otro particular, nos despedimos de usted esperando que la presente información le brinde un panorama más amplio en cuanto a los padecimientos oculares y su tratamiento.

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★★★★★

Profeco utiliza los servicios de paquetería y envíos Estrella Blanca para distribuir en sus Delegaciones Federales la, REVISTA DEL CONSUMIDOR

La Revista del Consumidor es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-73-79, 611-75-23 y 598-67-81. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México.

Fax del Consumidor: un nuevo servicio para usted

Esta vez PROFECO pone a disposición de la población un nuevo servicio: «El fax del consumidor».

A través de este medio usted, amigo lector, podrá obtener información sobre bienes y servicios, presentar sus quejas y denuncias, así como hacernos llegar sus sugerencias y comentarios.

«El fax del consumidor» funcionará las 24 horas del día y los 365 días del año. Para poder responder a su llamado solamente deberá proporcionar su nombre completo, domicilio y número telefónico desde el cual transmite.

Por otro lado, si desea interponer una queja es importante que al llamar señale el nombre y domicilio del reclamante, describa el bien o servicio motivo de la queja, relate suscintamente los hechos e indique el nombre y domicilio del proveedor que aparezca en el comprobante o recibo que ampara la operación. Los únicos trámites que no se atenderán por esta vía son las reclamaciones que se encuentran en proceso de solucionarse.

No lo olvide, el 211-15-37 es el nuevo número del consumidor y está a su servicio.

EL ANTICOMERCIAL DEL MES

¿Una buena alimentación?

Si usted ha visto un comercial en el que aparece una doctora de UNICEF, quien explica el trabajo que realiza dicha institución para que los niños «crezcan sanos y se desarrollen bien», observe el anuncio con reserva.

Ella afirma que «un gran porcentaje de niños tiene deficiencias de yodo, hierro y vitamina A en su dieta, lo cual afecta su desarrollo» y advierte: «uno de ellos puede ser tu hijo»... **no le crea, pues tal afirmación tiene el único propósito de causarle preocupación por la dieta de sus hijos para venderle un producto**, ya que se refiere a la alianza mundial entre UNICEF y Procter & Gamble para promover una «adecuada alimentación». Esto da pie para presentar la «solución» al supuesto problema, que consiste en consumir **Choco Milk**, «pues -dice el anuncio- sólo **Choco Milk** tiene una combinación única de vitaminas y minerales que junto con la dieta ayuda a combatir esas deficiencias», y termina afirmando, con una imagen de varios niños, «**su desarrollo está en tus manos... Choco Milk**».

Es cierto que el problema de la desnutrición en el mundo es grave, como lo señala otra dependencia de la ONU, la FAO, que este año dedica el Día Mundial de la Alimentación a promover una campaña contra la desnutrición, pues 200 millones de niños en países en vías de desarrollo no tienen una alimentación equilibrada.

Sin embargo, la inexactitud del comercial empieza con la **afirmación de que un gran porcentaje de niños tiene deficiencia de yodo, sin tomar en cuenta que esto no es aplicable a nuestro país**, donde los pequeños mal alimentados tienen principalmente deficiencia de proteínas y carbohidratos.

La afirmación que hace Procter & Gamble es también inexacta, pues si un niño consume una dieta que incluya frutas, verduras y alimentos de origen animal, **no requiere de ninguna combinación única de vitaminas y minerales, ya que los alimentos los contienen en forma natural.**

De alguna manera, la información del comercial puede confundir a los padres, induciéndolos a creer que es posible alimentar adecuadamente a los pequeños con un vaso de leche y un poco de

saborizante adicionado, en polvo, lo cual sí puede incidir en una mala nutrición.

Por lo anterior, este comercial contraviene el artículo 4 del Código de Ética Publicitaria, en el que se señala que la publicidad se presentará de manera que no utilice la ignorancia o la inexperiencia del consumidor, y al artículo 28 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, que indica que queda prohibida la publicidad de alimentos y bebidas cuando atribuyan a los alimentos industrializados un valor nutritivo superior o distinto al que tengan en realidad.

Por tal motivo, en PROFECO enviaremos una copia de este informe al Consejo Nacional de Autorregulación de la Publicidad y a las autoridades correspondientes, a fin de que se modifique esta campaña publicitaria.

0 18722 90311 4 10

Estudio sobre la calidad de yogurt y queso

Estudio terminado en junio de 1996

Evite «agrias» experiencias al comprar yogurt

Introducción

El yogurt es un producto que contiene una gran cantidad de sustancias nutritivas, en virtud de que se trata de un **derivado de la leche** que favorece la rápida asimilación de proteínas y lactosa, y puede considerarse una alternativa en el consumo de leche.

Cuando el yogurt se industrializa presenta ciertas variantes, ya que se le agregan diversos aditivos durante el proceso -como frutas y cereales- que lo hacen más atractivo para el consumidor.

A raíz de la enorme variedad de yogures que se comercializan en el mercado, sobre todo en lo que se refiere a sus características, calidad y precio, el Laboratorio de PROFECO llevó a cabo un detallado estudio sobre este producto lácteo, el cual deseamos compartir con nuestros lectores.

¿Qué tipo de yogures se analizaron?

El estudio de calidad comprendió el análisis de **10 tipos** de yogurt que se clasificaron y distribuyeron de la siguiente manera:

-preparado con leche entera (10 productos)

-preparado con leche semidescremada (8 productos)

-preparado con leche descremada (6 productos)

-preparado con leche entera para beber (2 productos)

-preparado con leche descremada para beber (8 productos)

-preparado con leche semidescremada para beber (6 productos)

-preparado cremoso (3 productos)

-natural con leche entera (1 producto)

-natural cremoso (2 productos)

-natural con leche descremada (2 productos)

Todas las marcas analizadas fueron de procedencia nacional. Para evaluar estos productos se tomó como base la **NOM-002-SCFI-1993** y el anteproyecto de yogurt 1990.

¿Qué aspectos se evaluaron?

El estudio de calidad está formado por el análisis y la ponderación de los siguientes **parámetros:**

Información al consumidor: se verificó que las etiquetas incluyeran datos como: marca, nombre o razón social del fabricante, domicilio, lista de ingredientes, contenido neto (leyenda y dato cuantitativo), fecha de caducidad, las leyendas «Hecho en México» para productos nacionales y «Consérvese en refrigeración».

Contenido neto: se corroboró el peso declarado por el fabricante.

Características del producto: este rubro abarcó el análisis de los siguientes aspectos:

Para los yogures naturales y con sabor se consideraron **grasa, sólidos no grasos, humedad** y **pH**.

Para yogurt preparado se calificaron **grasa y humedad**.

Cultivos lácticos propios del yogurt: se analizó si éstos se encontraban presentes en el producto; cuando no fue así se consideró al alimento como un postre y no como un yogurt.

Origen de la grasa: se constató el tipo de grasa que contenía el producto (grasa butírica o vegetal).

Aspectos nutricionales: se verificó la cantidad de proteína y la cantidad de calcio.

Calidad sanitaria: se revisó si el yogurt presentaba coliformes totales, hongos y levaduras por arriba de lo permitido.

¿Qué conclusiones se obtuvieron?

De las 48 marcas de yogurt analizadas, todas de procedencia nacional, se comprobó que el **100 por ciento de las muestras cumplieron con toda la información exigida en la etiqueta por la normatividad correspondiente.**

En cuanto al **contenido neto**, las marcas **Aurrera** (yogurt preparado con leche entera), **Liko** (yogurt para beber elaborado con leche descremada, presentación de dos litros), **Bonafina** (yogurt para beber con leche semidescremada, sabores fresa y durazno), **Boreal** (yogurt preparado cremoso, sabor durazno con miel), **Lactel** (yogurt natural con leche entera) y **Aurrera** (yogurt cremoso natural), es decir el 8.33 por ciento del total de la muestra, **presentó valores menores a la tolerancia permitida por la norma.**

Con respecto a las **características del producto, seis marcas** -que representan el 7.14 por ciento del total- **estuvieron fuera de la especificación en cuanto a grasa.**

Por su parte, **los cultivos lácticos propios del producto** se encontraron presentes en el 100 por ciento de los yogures, aunque las marcas **Aurrera** (yogurt cremoso natural) y **Aguascalientes** (yogurt preparado para beber con leche entera) **presentaron una cantidad menor a la exigida por la norma.**

En lo que se refiere al **origen de la grasa** se encontró que las marcas **Aurrera** (yogurt preparado para beber con leche semidescremada) y **Holstein** (yogurt preparado con leche descremada, sabor durazno) contienen una **mezcla de grasa butírica y grasa vegetal.**

En el **aspecto nutricional** se detectó que el **100 por ciento de las muestras contenían más de 200 ppm de calcio**, lo cual indica que **usaron como materia prima la leche y/o fueron enriquecidas con este mineral**, aspecto que favorece su calidad nutrimental.

En lo referente a la proteína, el **10.71 por ciento** del total de las muestras analizadas cumplió con la cantidad exigida por la norma, sólo las marcas **Liko** (yogurt para beber con leche descremada), **Danone** (yogurt preparado para beber con leche descremada) y **Aurrera** (yogurt preparado para beber con leche semidescremada) **mostraron valores menores a los especificados**.

Sobre la **calidad sanitaria** podemos señalar que **el 100 por ciento de los productos presentaron ausencia de coliformes totales, hongos y levaduras**, lo que denotó las excelentes medidas sanitarias con las que se elaboran los yogures.

Por lo anterior podemos concluir que **en general en el mercado existen diferentes tipos de yogures que han sido elaborados con materias primas de buena calidad, incluyendo en su preparación cultivos lácticos, además de enriquecer el producto con calcio.**

Los resultados parciales y totales obtenidos por cada una de las marcas participantes en el presente estudio se muestran en las siguientes tablas. Si usted desea obtener mayor información lo invitamos a visitarnos en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, en el Distrito Federal. También puede llamarnos si así lo desea al 559-73-77 extensión 242, donde con gusto lo atenderemos.

Calidad nutricional de yogurt

El valor nutritivo de este derivado lácteo se basa en los siguientes puntos:

- Es una fuente rica en **proteínas de alto valor biológico**, las cuales estimulan las secreciones hepáticas e intestinales.
- Además se considera que el yogurt, debido a las bacterias que contiene, está «predigerido», por ello el sistema digestivo sólo se toma una hora para asimilar el 90 por ciento **de los azúcares**, en lugar de las tres o cuatro horas que tarda en asimilar otros productos derivados de la leche.
- Es recomendable **para las personas que padecen intolerancia a la lactosa.**
- Contribuye a que el organismo asimile algunos minerales como el **calcio** y el **fósforo**.
- Las bacterias del yogurt favorecen la **síntesis de vitaminas**, especialmente del complejo B, que son importantes para combatir la anemia y ciertas deficiencias nutricionales.

Ponderación de yogurt

Información al consumidor	10
Contenido neto	6
Proteína	10
pH	6
Grasa	10
Origen de la grasa	10
Humedad	4
Sólidos no grasos	4
Calcio	10
Bacterias lácticas	10
Coliformes totales	10
Hongos y levaduras	10

Cómo se elabora el yogurt

Recepción de la leche: antes de recibirse se revisa que su contenido de grasa sea de 3.5 a 4 por ciento.

Adición de leche en polvo: se le agrega leche en polvo de buena calidad.

Homogeneización: dicho proceso mejora el sabor e impide el desnatado.

Pasteurización: asegura la inhibición de los microorganismos patógenos que pueden alterar el desarrollo de los microorganismos de cultivo, así como el tiempo de conservación.

Siembra: después de la pasteurización y de la concentración la leche se enfría entre 1° y 2° C por encima de la temperatura de incubación, y posteriormente se siembra en ella el cultivo de *lactobacillus bulgaricos* y *estreptococos termophillos.*

Incubación: la temperatura de incubación es de 42° C y el tiempo fluctúa entre cinco y siete horas.

Enfriamiento: detiene la producción de ácido; este proceso debe llevarse a cabo a 10° C o menos, pero sin llegar a una temperatura de coagulación.

Adiciones eventuales: se agregan frutas, cereales, leguminosas, gelatinas y en todos los casos hay una adición de sacarosa; también pueden añadirse colorantes y saborizantes naturales. Al agregar cualquier ingrediente se controla la calidad de higiene de la preparación; el yogurt se bate antes de la adición y se envasa para después comercializarse.

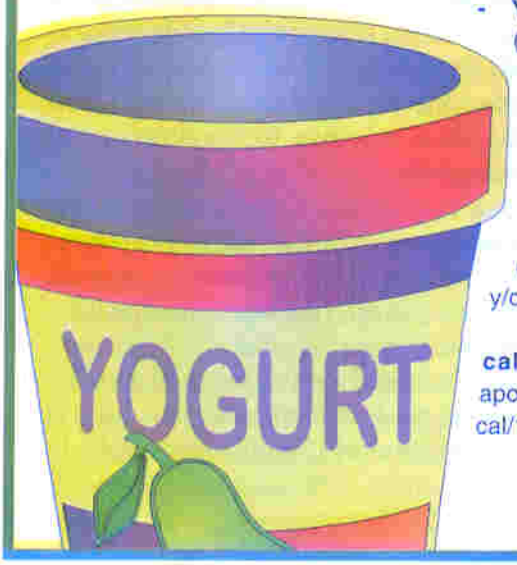
Cómo se clasifica el yogurt

De acuerdo con el **contenido de grasa**, el yogurt se clasifica en:

- **cremoso**
- de **leche entera**
- de **leche parcialmente descremada**
- de **leche descremada**

Asimismo, de acuerdo con su **composición**, este producto puede ser:

- **Yogurt natural**: (el que no ha sido adicionado con edulcorantes, saborizantes, colorantes y/u otros aditivos.



- **Yogurt sabor a...**: (adicionado con saborizantes y/o colorantes).
- **Yogurt con...**: (adicionado con frutas, verduras, cereales, miel o combinaciones, edulcorantes, saborizantes y/o colorantes).
- **Yogurt bajo en calorías:** (aquel que aporta un máximo de 45 cal/100 g de producto).

Debido a las variaciones que se observan en el mercado por las constantes ofertas y promociones, en esta ocasión no incluimos los precios de estos productos.

Si requiere mayor información llame al 568-87-22 o al 211-64-14.

YOGURT PREPARADO CON LECHE ENTERA

Marca	Evaluación global	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Características del producto	Origen de la grasa (butírica)	Cultivos lácticos propios del producto	Aspectos nutricionales	Calidad sanitaria
		Declarado	Verificado						
Fresa									
Lactel	100	1000	1070.5						
Darel	100	150	154.1						
Alpura	100	150	148						
Aurrera	84	1000	980.8*						
Durazno									
Lactel	100	1000	1019.1						
Darel	100	150	146.9						
Alpura	100	150	157.2						
Piña con coco									
Lactel	100	1000	1004.2						
Piña									
Alpura	100	150	153.8						
Manzana									
Yom-Yom	90	900	911.1						

YOGURT PREPARADO CON LECHE DESCREMADA

Fresa									
Danone	100	150	151.1						
Holstein	100	227	224.7						
Durazno									
Danone	100	150	155						
Holstein	90	227	221.8			**			
Piña con coco									
Holstein		227	229.5			**			
Cereal									
Holstein	90	170	167.5			**			

*Fuera de especificación en contenido neto. ** Mezcla de grasa butírica y vegetal.

YOGURT PREPARADO CON LECHE SEMIDESCREMADA

Marca	Evaluación global	Contenido neto (g)		Información al consumidor	Características del producto	Origen de la grasa (butírica)	Cultivos lácticos propios del producto	Aspectos nutricionales	Calidad sanitaria
		Declarado	Verificado						
Fresa									
Chambourcy	100	150	151.28	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Lala	100	150	152.2	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Durazno									
Yoplait	100	150	148.5	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Chambourcy	100	150	151.08	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Lala	100	150	152.2	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Piña									
Lala	100	150	152	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Piña con coco									
Chambourcy	100	150	153.68	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Cereal									
Nestlé Nido	100	125	125.44	☺	☺	☺	☺	☺	☺

YOGURT PARA BEBER CON LECHE ENTERA

Fresa									
Aguascalientes	90	220	237.67	☺	☺	☺	☹***	☺	☺
Piña con coco									
Aguascalientes	90	220	256.4	☺	☺	☺	☹***	☺	☺

YOGURT PARA BEBER CON LECHE DESCREMADA

Fresa									
Liko	90	250	252.85	☺	☺	☺	☺	☹	☺
Danone	90	250	252.85	☺	☺	☺	☺	☹	☺
Liko	84	2000*	1969.32	☺	☺	☺	☺	☹	☺

*Fuera de especificación en contenido neto.
***Fuera de especificación en cultivos lácticos.

YOGURT PARA BEBER CON LECHE DESCREMADA

Marca	Evaluación global	Contenido neto (g) Declarado	Contenido neto (g) Verificado	Información al consumidor	Características del producto	Origen de la grasa (butírica)	Cultivos lácticos propios del producto	Aspectos nutricionales	Calidad sanitaria
Durazno									
Liko	90	250	252.0						
Danone	90	250	248.8						
Liko	90	2000	1975						
Piña con coco									
Liko	90	250	258.4						
Liko	84	2000	1968.3*						

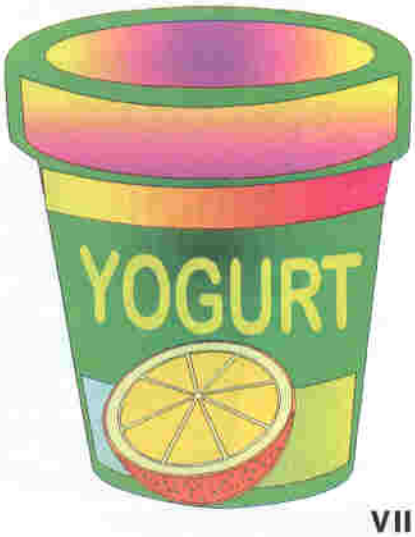
YOGURT PARA BEBER CON LECHE SEMIDESCREMADA

Fresa									
Yoplait	100	250	249						
Bonafina	94	500	450*						
Aurrera	80	250	252.56			**			
Durazno									
Bonafina	94	500	450*						
Aurrera	70	250	251.29			**			
Frutas tropicales									
Yoplait	100	250	246.6						

*Fuera de especificación en contenido neto.

** Mezcla de grasa butírica y vegetal.

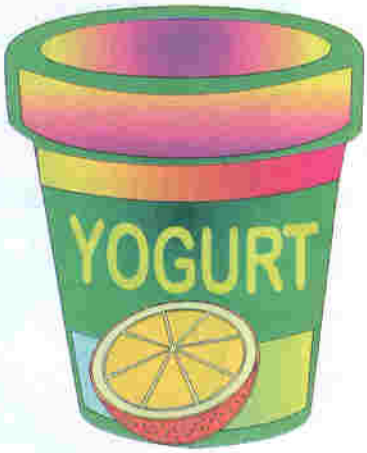
Excelente *Bien* *Regular* *Deficiente*



YOGURT PREPARADO CREMOSO

Marca	Evaluación global	Contenido neto (g) Declarado	Contenido neto (g) Verificado	Información al consumidor	Características del producto	Origen de la grasa (butírica)	Cultivos lácticos propios del producto	Aspectos nutricionales	Calidad sanitaria
Fresa con miel									
Boreal	100	150	160.25						
Durazno con miel									
Boreal	94	150	142.69*						
Natural con miel									
Boreal	100	150	148.39						
YOGURT CREMOSO NATURAL									
Nestlé	100	150	154.35						
Aurrera	74	1000	922.80*				***		
YOGURT NATURAL CON LECHE ENTERA									
Lactel	88	1000	979.82*						
YOGURT NATURAL CON LECHE DESCREMADA									
Nestlé	100	150	152.74						
Yoplait	100	150	150.4						

*Fuera de especificación en contenido neto.
*** Fuera de especificación en cultivos lácticos.



¡Conozca cuáles son las mejores marcas de quesos frescos!

Introducción

Los orígenes del queso datan de 3200 años A. C. y desde entonces ha formado parte de nuestra alimentación debido a sus características organolépticas y nutricionales.

En épocas pasadas el queso se elaboraba principalmente en los establos, pero sólo durante los periodos de máxima producción de leche. Sin embargo, hoy en día, gracias a los avances de la tecnología, se cuenta con equipo para producir dichos productos con una mejor calidad.

Existen más de 800 denominaciones de quesos, pero en realidad muchos de ellos sólo corresponden a productos similares elaborados en diferentes localidades; sin embargo pertenecen a unos 18 distintos tipos de quesos naturales.

Tomando en consideración la importante demanda que hoy en día tiene este producto en el mercado mexicano, el Laboratorio de Calidad de PROFECO realizó una amplia investigación al respecto, cuyas características y resultados le invitamos a conocer enseguida.

¿Qué tipos de quesos se analizaron?

El estudio incluyó el análisis de **10 tipos** de quesos: **panela**, **cotija**, **canasto**, **frescos** o **frescales**, **crema**, **doble crema**, **oaxaca**, **sierra**, **añejo** y **suizo**. Todas las marcas incluidas son de origen nacional y fueron obtenidas tanto en establecimientos comerciales de **autoservicio** como en las propias **fábricas** donde se elaboran.

¿Qué aspectos se evaluaron?

La evaluación de la calidad de estos productos se realizó de acuerdo con los lineamientos establecidos en el **Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de Actividades Establecimientos, Productos y Servicios**, de 1988.

En el estudio se consideraron los siguientes parámetros:

Información al consumidor: se verificó que las etiquetas incluyeran datos como: denominación del producto, marca, contenido neto, ingredientes, nombre y domicilio del fabricante, la leyenda «Hecho en México», número de lote y fecha de caducidad.

Veracidad de la etiqueta: se corroboró contra la etiqueta el contenido de grasa y humedad.

Origen de la grasa: se observó si los quesos contenían grasa butírica u otro tipo de grasa.

Calidad sanitaria: los derivados lácteos pueden estar contaminados por microorganismos patógenos, razón por la que se analizó la probable presencia de:

-***Staphylococcus aureus:*** microorganismo patógeno que se encuentra frecuentemente en los quesos.

-***Escherichia coli*:** microorganismo patógeno que se encuentra frecuentemente en los quesos y denota contaminación de origen fecal.

-***Salmonella*:** provoca daños a la salud.

-Hongos y levaduras: indican deficiencias en el almacenamiento.

-Contenido de proteína: se verificó contra etiqueta el contenido de proteínas.

¿Qué conclusiones se obtuvieron?

Quesos proporcionados por los fabricantes:

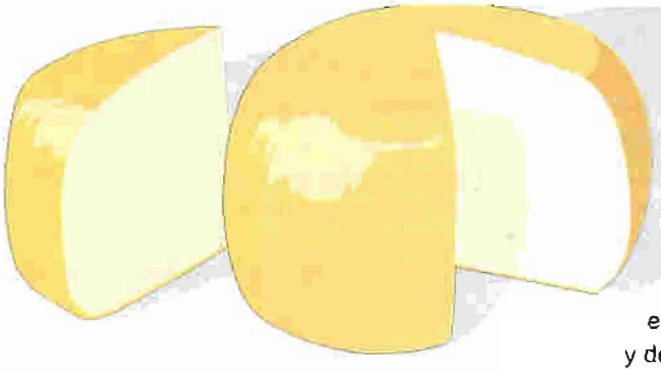
-Se encontró que de las 31 marcas analizadas **17** -que constituyen el 54.83 por ciento del total de la muestra- **no cumplieron con la información completa para el consumidor**. La mayoría de ellos **no señaló fecha de caducidad ni lote**, aspectos muy importantes dadas las características del producto.

-En relación con la **veracidad de la etiqueta**, en la

¿Qué aportan los quesos a nuestra dieta?

Desde el punto de vista nutricional, los quesos forman parte del grupo de alimentos que nos aportan **proteínas**, es decir, una dieta recomendable debe incluir alimentos que nos aportan energía, vitaminas, minerales y proteínas.

Las proteínas son sustancias que participan en la construcción, mantenimiento y reparación de cada uno de los componentes que integran el cuerpo humano, por lo que intervienen en el crecimiento y desarrollo de los seres vivos.



Para que las proteínas cumplan su función es necesario satisfacer los requerimientos mínimos, que son aproximadamente de 1 gramo al día por kilogramo de peso, por ejemplo, si una persona pesa 50 kg necesita 50 g de proteínas, de los cuales el 50 por ciento deben provenir de alimentos de origen animal (carne, lácteos y huevo) y el otro 50 por ciento de origen vegetal (leguminosas y cereales).

Otro de los atributos representativos del queso es su excelente contenido en **calcio** y **vitamina A** principalmente; el calcio interviene en la formación y mantenimiento de huesos y dientes, ayuda a la contracción muscular, a la transmisión de impulsos nerviosos y a la coagulación de la sangre.

Por su parte, la vitamina A desempeña una función especial en la retina, pues protege y conserva los epitelios y es indispensable para el crecimiento y desarrollo del esqueleto.

que se verificó que la cantidad de **humedad y grasa** contenidas en el producto coincidieran con lo declarado, el 58.06 por ciento del total de la muestra cumplió con lo establecido.

-Con respecto al **origen de la grasa**, el **100 por ciento de las muestras analizadas cumplieron con lo declarado en la etiqueta.**

-En lo referente a la **calidad sanitaria** -misma que se relaciona con la presencia de microorganismos, algunos de ellos patógenos-, las siguientes marcas se distinguieron en los parámetros microbiológicos analizados porque su producto presentó una cantidad muy baja: **Chambourcy, La Esmeralda, Tulancingo, Philadelphia, Los Volcanes, Burgos, Chen, El Torito, Nochebuena** e **Ixtacalco.**

-En el contenido de proteína, el 54.83 por ciento cumplió con lo declarado en su etiqueta.

Quesos adquiridos en tiendas de autoservicio:

-En cuanto a la **veracidad de la etiqueta** -prueba que consiste en cuantificar **grasa y humedad** contenidas en el producto y compararlo con lo declarado- se observó que de las **31 marcas de quesos** adquiridas, el 51.61 por ciento del total de la muestra **cumplieron con lo declarado en la etiqueta.**

-En cuanto al **origen de la grasa** del producto se detectó que las marcas **El Torito, Bonanza, La Mesa, La Risueña** y **Chilchota** presentaron anomalías en lo declarado, pues aunque señalaban que utilizaban como materia prima leche entera de vaca, al realizar el análisis de su grasa se encontró **mezcla de grasa butírica y grasa vegetal.**

-Por su excelente calidad sanitaria destacaron las marcas **Chambourcy, La Esmeralda, Chen, Norteño** y **Philadelphia.**

-En cuanto al contenido de proteínas se encontró que el 38.7 por ciento cumplieron con lo declarado en la etiqueta.

Los resultados parciales y las evaluaciones globales obtenidas por cada tipo y marca de queso se muestran en las siguientes tablas. Si usted desea obtener mayor información sobre el presente estudio de calidad, lo invitamos a visitarnos en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, México, D. F. Si lo desea puede llamarnos al 559-73-77 ext. 242, donde con gusto lo atenderemos.

Cómo se elabora el queso

1. Obtención de la leche

La procedencia de la leche destinada a la elaboración del queso puede ser de diversas especies animales como la oveja o la cabra, pero la mayoría de los quesos que se consumen hoy en día proceden de la leche de vaca.

Para obtener un buen queso es necesario usar una leche de buena calidad. Por ello el primer requisito es que ésta provenga de un animal sano y bien alimentado. También se requiere que el proceso de ordeña y el manejo posterior del producto se efectúen en condiciones de limpieza rigurosa.

En México, la leche destinada a la elaboración del queso debe ser pasteurizada, es decir, sometida a un tratamiento térmico que garantice la destrucción de bacterias causantes de enfermedades. Existe una excepción en el caso del queso añejo, el cual se puede elaborar con leche «bronca» o «cruda», siempre que el producto sea vendido 100 días después de su fabricación. La razón de lo anterior radica en que el proceso de añejamiento del queso, el tipo de almacenamiento y las condiciones ácidas destruyen los organismos generadores de enfermedades que pueden estar presentes en la leche sin pasteurizar.

2. Cuajado de la leche

Una vez obtenida la leche pasteurizada, el siguiente paso consiste en el cuajado o coagulación de la leche; para lograrlo se puede recurrir a dos métodos: el cuajado mediante microorganismos y el cuajado por la adición de enzimas de origen animal (cuajo o fermento lab).

Al añadir el cuajo (que puede ser en polvo, tabletas o líquido), la principal proteína de la leche, llamada «caseína», se vuelve insoluble y se separa del suero o fracción líquida de la leche. A este fenómeno, llamado «precipitación», se debe la formación de la cuajada o coágulo inicial.

Una vez mezclado el cuajo es preciso que la leche quede en reposo, ya que de lo contrario el coágulo se rompe dejando escapar el suero, lo cual produce un queso muy quebradizo.

Si la adición del cuajo en la leche no es uniforme se obtienen quesos con porciones muy duras en su pasta, defecto que se conoce como «quemado».

El calor y la acidez aceleran la coagulación de la leche, que en condiciones normales ocurre en menos de 30 minutos: mientras mayor es la acidez de la cuajada, esta última se hace más elástica, hasta el punto en el que se estira considerablemente, y si se calienta puede alargarse en gruesos filamentos. Ésta es la característica típica de los quesos asaderos tipo oaxaca (cabe señalar que en Italia se produce un tipo de queso similar llamado Mozarella, también de alta elasticidad).

Otro de los factores que afectan la coagulación es el calcio, que favorece el endurecimiento de la cuajada.

La cantidad de calcio puede disminuir al pasteurizarse la leche, por lo cual es necesario agregar cloruro de calcio al 0.02 por ciento para reponerlo.

3. Desuerado

En toda clase de queso, los coágulos que componen la cuajada sufren un fenómeno de encogimiento (sinéresis) al expulsar el suero retenido; esta pérdida de agua da mayor firmeza a la cuajada. Se puede decir que la combinación de la formación de la cuajada y el desuerado constituyen un proceso de deshidratación o desecación de la leche, lo que impide la proliferación inicial de las bacterias y favorece, como consecuencia, la conservación del producto. La eliminación de humedad durante el desuerado determina y condiciona la consistencia final del queso.

Los quesos frescos, caracterizados por su elevada humedad, se obtienen precisamente a partir de cuajadas muy poco desueradas y es por esta razón que dichos productos son muy vulnerables a la acción de bacterias, hongos y levaduras que pueden originar, cuando no han sido procesados y conservados adecuadamente, la descomposición del queso y desencadenar efectos muy dañinos para la salud del consumidor.

4. Salado

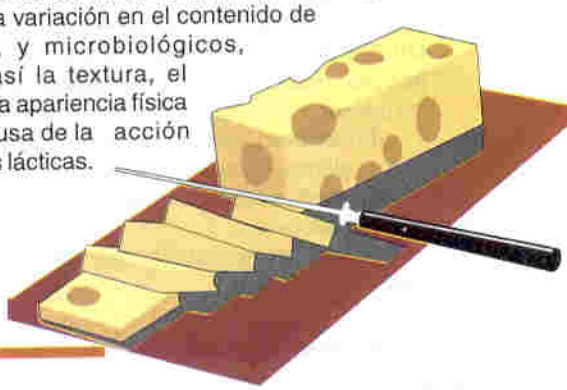
Salvo muy raras excepciones, a todas las variedades de queso se les añade sal en alguna de las etapas de su elaboración. Los métodos más frecuentes de aplicación consisten en poner el queso fresco en una salmuera (mezcla de agua con sal) o en frotar su superficie con sal seca.

La sal influye en el sabor del queso, elimina suero de la cuajada y contribuye, por lo tanto, a regular la humedad y la acidez. También ejerce un control sobre el crecimiento de microorganismos indeseables, regulando la flora bacteriana del queso.

La cuajada, una vez salada, constituye el «queso en bruto». Una vez desuerado el queso se presenta como una masa blanquecina, insípida y semiconsistente, a la cual le faltan todavía la mayor parte de las características de un queso que está listo para su consumo. A excepción de los quesos frescos, las distintas variedades de queso son sometidas a un proceso llamado «maduración», en el que adquieren sabor, olor, gusto y otras características físicas propias de cada tipo.

5. Maduración

En todos los quesos, la maduración de toda la pasta o cuerpo del queso se lleva a cabo lentamente. Este proceso, también llamado «afinación», es resultado de procesos químicos (como cambios en la acidez, en el contenido de la sal e hidrólisis de las proteínas), físicos (como la variación en el contenido de la humedad), y microbiológicos, modificando así la textura, el sabor, el olor y la apariencia física del queso a causa de la acción de las bacterias lácticas.



Debido a las variaciones que se observan en el mercado por las constantes ofertas y promociones, en esta ocasión no incluimos los precios de estos productos.

Si requiere mayor información llame al 568-87-22 o al 211-64-14.

La información al consumidor no se consideró en tiendas de autoservicio porque el queso se compró a granel (sin etiqueta).

Cómo comprar queso

El queso es un derivado de la leche que está constituido principalmente por grasa y proteínas, por lo que es un alimento altamente nutritivo. Por este motivo el queso también resulta un producto muy vulnerable y de fácil deterioro cuando no ha sido elaborado o conservado en condiciones que garanticen una adecuada calidad sanitaria. Como todos los productos lácteos, el queso de cualquier variedad, a excepción del queso añejo, requiere mantenerse en condiciones de refrigeración aunque el envase no haya sido abierto.

A continuación le ofrecemos algunas recomendaciones para adquirir y conservar el queso:

-Siempre que compre queso asegúrese de que se encuentre debidamente refrigerado; recuerde que tanto los quesos empacados como aquellos que se venden a granel requieren constante refrigeración.

-Al comprar queso verifique que la envoltura no presente roturas, suciedad, raspaduras u otras irregularidades que indiquen que el queso no está debidamente protegido y seguramente esté contaminado, también es importante que revise la fecha de caducidad.

-Mantenga el queso en refrigeración antes y después de abierto para que se conserve en buen estado durante más tiempo.

-Evite comprar queso a granel pues por lo regular no está debidamente refrigerado y protegido, condición que propicia un medio de cultivo excelente para el crecimiento de microorganismos que pueden ser nocivos para la salud.

-Observe que el producto no presente pigmentaciones verdosas no características.

Clasificación de los quesos frescos

Los quesos son aquellos productos elaborados con la cuajada de leche de vaca o de otras especies animales estandarizada y pasteurizada (con o sin adición de crema), obtenida por la coagulación de la caseína con cuajo, gérmenes lácticos, enzimas apropiadas, ácidos orgánicos comestibles y con o sin tratamiento previo por calentamiento, drenada, prensada o no, con o sin adición de fermentos de maduración, mohos especiales, todo lo cual da lugar a las diferentes variedades de queso, que por su proceso pueden ser: frescos, madurados o procesados.

En particular, los quesos frescos se caracterizan por ser productos con alto contenido de humedad, sabor suave y no tener corteza, puede presentar adición opcional de ciertos ingredientes; su periodo de vida de anaquel es corto, por lo que requiere de refrigeración.

Para este estudio se utilizará la clasificación de los quesos referida en el **Anteproyecto de la Norma Oficial Mexicana NOM-000-SSAI-1994 Quesos frescos, madurados y procesados**, que señala que los quesos, de acuerdo con su proceso, se dividen en:

-Frescales: panela, canasto, sierra, ranchero, fresco, blanco, enchilado y adobado.

-De pasta cocida: oaxaca, asadero, *mozzarela*, del morral y adobero.

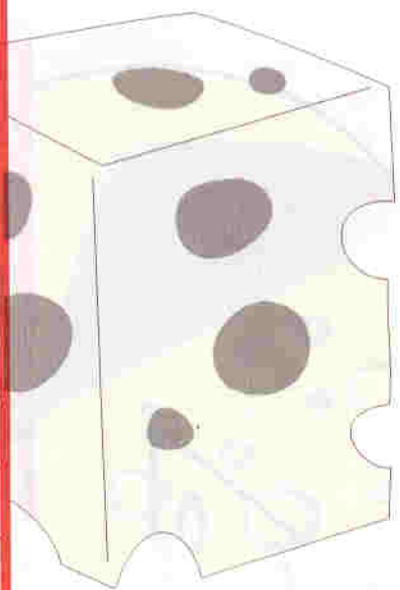
-Acidificados: *cottage*, crema, doble crema, *petit suisse* y *nuefchatel*.

Ponderación de quesos frescos

Etiquetado	**10**
Veracidad de la etiqueta	
Humedad	**5**
Grasa	**5**
Proteína	**10**
Origen de la grasa	**20**
Hongos	**5**
Levaduras	**5**
Escherichia coli	**10**
Estafilococcus aureus	**20**
Salmonella	**10**

QUESOS FRESCOS

Marca	Evaluación global	Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Contenido de proteínas	Origen de la grasa	Calidad sanitaria
Tipo panela (fábrica)						
Nochebuena	100					
Caperucita	95					+
La Risueña	95					+
Ixtacalco	95					
Los Volcanes	90					
El Torito	85					
La Esmeralda	85					
La Mesa	75					++
Bonanza	70					+
Tipo panela (autoservicio)						
Los Volcanes	100	---				
Nochebuena	95	---				+
Caperucita	90	---				++
La Esmeralda	85	---				
Ixtacalco	80	---				+
El Torito	70	---				
La Risueña	65	---				++
La Mesa	55	---				++
Bonanza	55	---				+



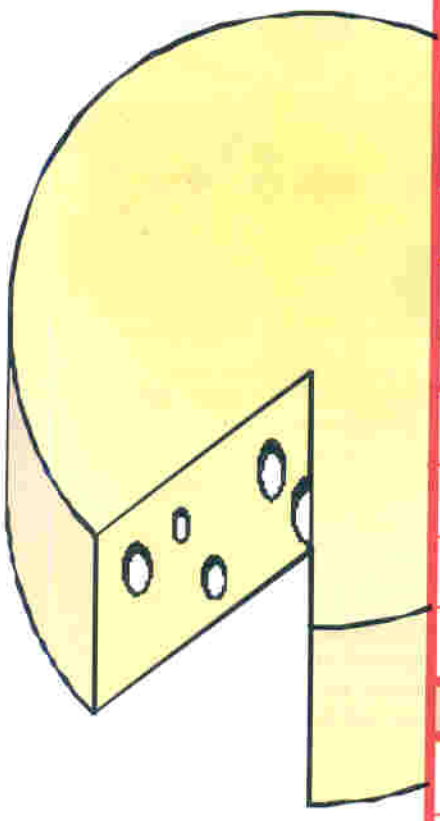
+ Fuera de especificación en hongos o levaduras.
++ Fuera de especificación en hongos y levaduras.

Grasa butírica

Grasa vegetal

QUESOS FRESCOS

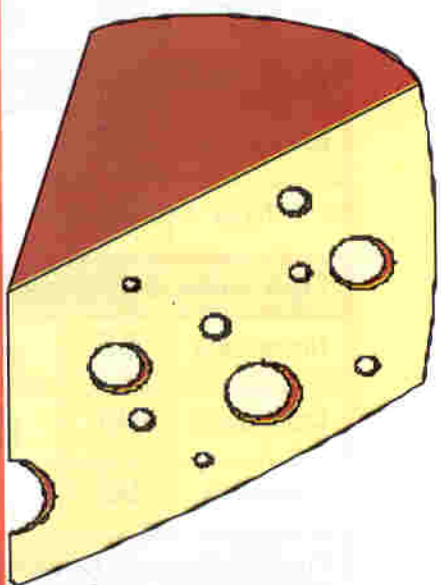
Marca	Evaluación global	Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Contenido de proteína	Origen de la grasa	Calidad sanitaria
Tipo panela con grasa vegetal (fábrica)						
Los Arcos	95					
Tulancingo	85					
Tipo panela con grasa vegetal (autoservicio)						
Los Arcos	100	---				
Tulancingo	80	---				++
Tipo crema (fábrica)						
Philadelphia	100					
Chambourcy	100					
Tipo crema (autoservicio)						
Philadelphia	100	---				
Chambourcy	100	---				
Tipo doble crema (fábrica)						
La Mesa	90					
Los Volcanes	85					
La Esmeralda	80					
Chilchota	55					- °
Tipo doble crema (autoservicio)						
Los Volcanes	85	---				
La Esmeralda	85	---				
Chilchota	75	---				+ -
La Mesa	65	---				



- Presencia de E. coli.
° Fuera de especificación en S. aureus.
+ Fuera de especificación en hongos o levaduras.
++ Fuera de especificación en hongos y levaduras.

QUESOS FRESCOS

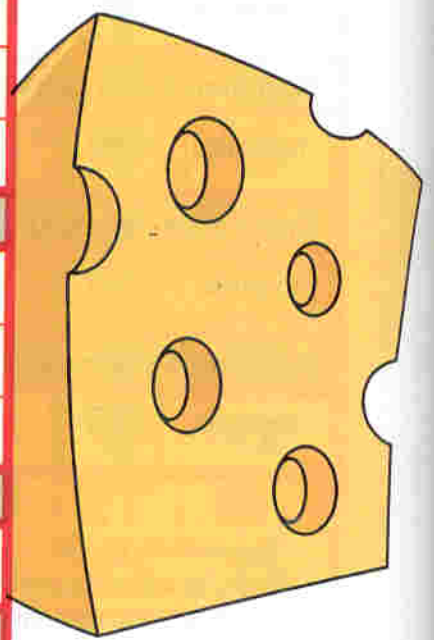
Marca	Evaluación global	Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Contenido de proteína	Origen de la grasa	Calidad sanitaria
Tipo canasto con grasa vegetal (fábrica)						
Norteño	70					+
Chilchota	55					- °
Tipo canasto con grasa vegetal (autoservicio)						
Norteño	80	---				
Chilchota	75	---				++
Tipo añejo con grasa vegetal (fábrica)						
La Mesa	95					
Los Arcos	85					
Tipo añejo con grasa vegetal (autoservicio)						
La Mesa	90	---				
Los Arcos	75	---				++
Tipo sierra con grasa vegetal (fábrica)						
Tulancingo	90					
Tipo sierra con grasa vegetal (autoservicio)						
Tulancingo	80	---				+ -
Tipo cotija (fábrica)						
Excélsior	95					
Tipo cotija (autoservicio)						
Excélsior	75	---				+



- – Presencia de E. coli.
- ° Fuera de especificación en S. aureus.
- + Fuera de especificación en hongos o levaduras.
- ++ Fuera de especificación en hongos y levaduras.

Grasa butírica

Grasa vegetal

QUESOS FRESCOS

Marca	Evaluación global	Información al consumidor	Veracidad de la etiqueta	Contenido de proteína	Origen de la grasa	Calidad sanitaria
Tipo suizo (fábrica)						
Burgos	85					
Chen	75					
Tipo suizo (autoservicio)						
Burgos	90	---				++
Chen	80	---				
Tipo frescal (fábrica)						
El Torito	95					
Los Volcanes	90					
Tipo frescal (autoservicio)						
Los Volcanes	80	---				+
El Torito	70	---				
Tipo oaxaca (fábrica)						
Nochebuena	95					
Chambourcy	90					
Caperucita	90					+
Tipo oaxaca (autoservicio)						
Caperucita	95	---				+
Chambourcy	90	---				
Nochebuena	85	---				
Tipo oaxaca con grasa vegetal (fábrica)						
Los Volcanes	85					
Tipo oaxaca con grasa vegetal (autoservicio)						
Los Volcanes	90	---